

ستمبر 2015

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی کا دسترخوان

عید قرباں کا حقیقی فلسفہ
کی منشا میں راضی بہ رضا رہنا

عید الاضحیٰ مبارک ہو
بڑی عید کی بڑی خوشیاں

شہنشاہی روسباران
بقرب عید کی خاص رسمیں

میگزین کے انڈرکسٹرڈ پیکیج
بالکل مفتے پائیں!

عید الاضحیٰ مبارک

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING
Section



پاکستان میں سب سے بہتر

داغ نکالے 1 دھلائی میں*



مشہور پاؤڈر

مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ اور جیسے دانوں پر ٹیسٹ کیا گیا
READING
Section



THE FOOD EXPERT'S

READING

Make
the meat
a little more
SAUCY!



GET 300ML SOY SAUCE

FREE

WITH EVERY SHANGRILA
1KG ECONOMY PACK

1kg Tomato Ketchup or Garlic Chili Sauce



WAVES

www.Paksociety.com

بے شک

نام ہی کافی ہے

کول بینک ہی عقلمندانہ انتخاب ہے۔

کول بینک کو ایجاد کرنے کی بنیادی وجہ بجلی کی قلت اور بے پناہ لوڈ شیڈنگ ہے۔ کول بینک فریج اور فریزر میں لگی Cold-hold Batteries اپنے اندر ٹھنڈک کو سنور کر لیتی ہیں اور بجلی نہ ہونے کی صورت میں اپنی ٹھنڈک فریزر میں منتقل کرتی رہتی ہیں جس سے اشیاء لمبے عرصہ تک فریزر رہتی ہیں۔ اسی لیے کول بینک فریزرز پاکستان کی تمام ملٹی نیشنل فوڈ کمپنیوں کے زیر استعمال ہیں اور حکومت پاکستان نے بھی اس ٹیکنالوجی کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے امتیازی سند سے نوازا ہے۔



CoolBank®

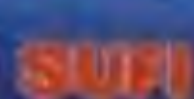
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

GOVERNMENT OF PAKISTAN
THE PATENT OFFICE



Patent No: 139871

CoolBank Users:



WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

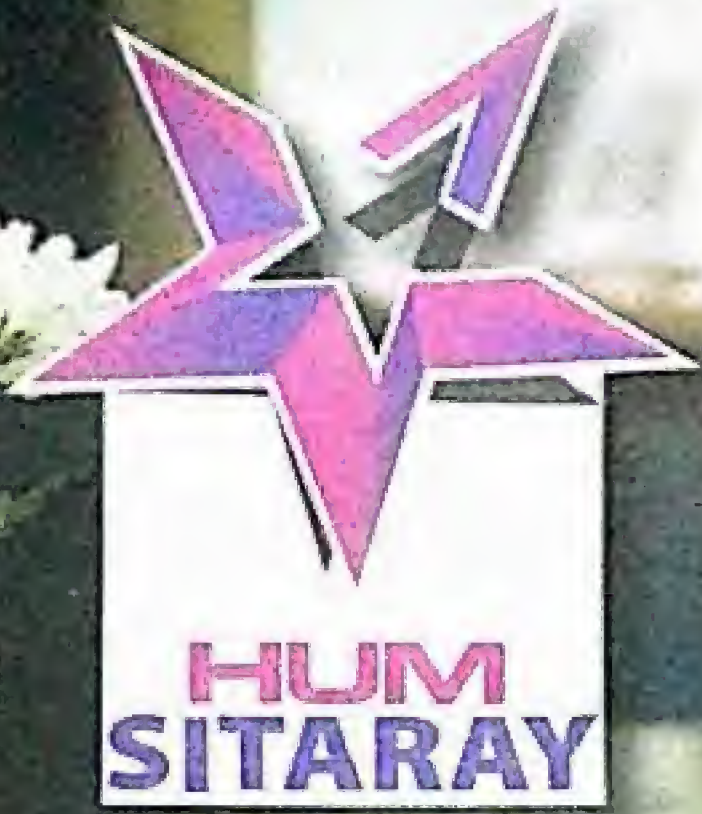
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



سیتار ki Subha

with Shaista

ہم آرہے ہیں آپ کی صبح میں رنگ بھرنے

Monday to Thursday, 9 AM

Furniture Partner:

CONTRADICTIONS

READING
Section



/SitarayKiSubha



/SitarayKiSubha



/SitarayKiSubha



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

6th ★ September
DEFENCE DAY

READING
Section

DIL CHAHAY!

Watan pey QURBAN honay ka

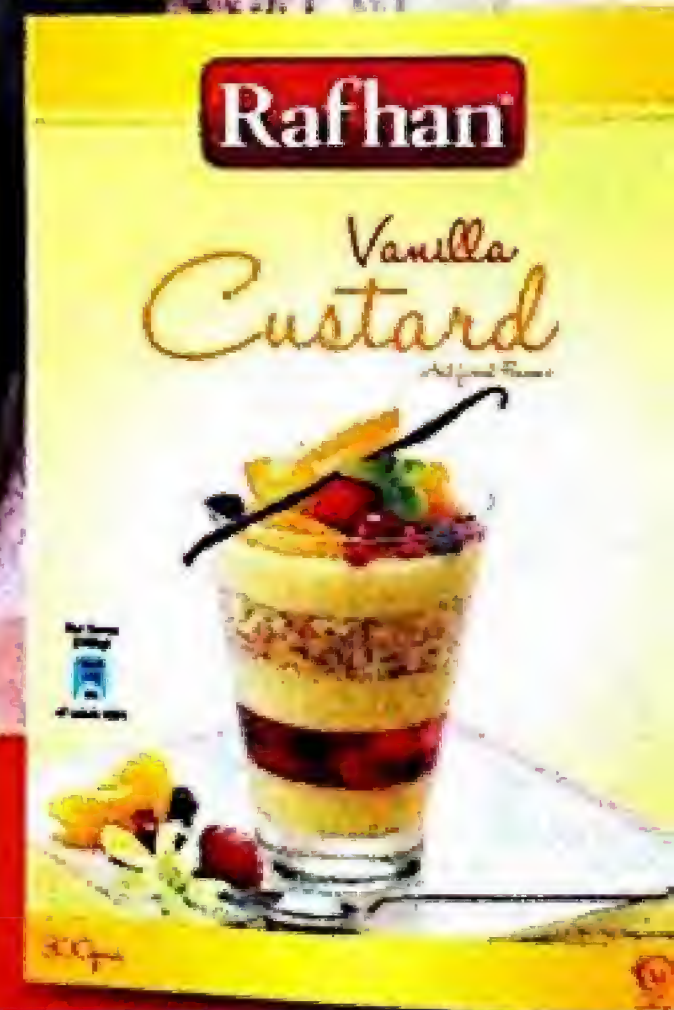


www.dawnfrozenfoods.com f /dawnfoods @dawnfoodspk



Rafhan®

میٹھا...
میرے پیار جیسا



READING
Section

مؤثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجٹیم شواہے آپ کو ہر وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر مؤثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجٹیم شواہے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجٹیم

شواہے®

take control now!



Made in Germany

CMS آئی ڈرائپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈرائپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت مؤثر ہیں۔ CMS آئی ڈرائپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

مؤثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بین اور فضا کی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی جھکن

”نظر کمزور ہونے سے میری پڑھنے کی عادت تقریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔“



Made in Germany



Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature For Health

READING

Section



Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com

REPCOM



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

BAKE
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن...
سب پکے ایک منفرد انداز سے!
بیک پارلر 2-in-1 ریسی لائیں
اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

20
Recipes

Can be cooked with
Beef and Mutton



READING

Section

www.bakeparlor.com

فہرست

باغبانی

مستقل سلسلہ

104	گھریلو باغ لگائیے	74
		76
12	اداریہ	78
13	آپ کی رائے	80
28	ڈالڈا سن فلاور آئل	
98	ڈالڈا ایڈوائزری سروس	82
106	افسانہ	
108	غزل اس نے چھیڑی	84
110	شہر نامہ	86
112	ریویوز	88
114	ستاروں کی محفل	

صحت عامہ

آکپٹاکٹر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ (چائلڈ اسپیشلسٹ)

گھرداری

نو تھ پیسٹ کا گھرداری میں دیکھئے کمال
بچن آپ کی سلطنت ہے
کھانا پکائیے پیسہ کمائیے

میرے بچپن آؤں

بچوں سے بچپن نہ چھینئے
بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

تعلیم خاں

درازی عمر کی دعا لیجئے

انوکھ اور دلچسپ

اسنیپ ڈرگین فلاور

لائٹ کیمرو ایکشن

حریم فاروق

عید اسپیشل

عید قرباں کا حقیقی فلسفہ
آن لائن قربانی کی سہولت
عید الاضحی مبارک ہو
بقرب عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے

کھانہ صحت کا خزانہ

ادرک... ایک کرشماتی جڑ
گاجراور وٹامن D کے دیکھئے کمال
کہیں ذائقہ نہ دے جائے صحت کو مات
تیز پات... گرم مصلے کا اہم جڑ

یہ شیف ہمارے

منور صدیقی

ریخ زیبہ

گھر میں بنائیں اپنا SPA
بہتر صحت ہی جاڈ بیت بڑھاتی ہے مگر کیسے؟
چہرے کا حسن بڑھاتے تیل
ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

سیر و سیاحت

سچی کہانی (مکمل)

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ریسیپیز

57

رس نئے



43

کشمیری چکن کو فنتے

44

پوٹو اور میکرونی سلاد

46

چکن ودارو بیکل ساس

47

چکن وڈو سٹڈ آ لند

48

پیپر رائس

49

فریج میکرونز

50

آلو قیرہ

38

شیشائی روست دان



45

پنچا پنچا



سینٹر فولڈ

36

منن لیگ روست وڈ پیپر ساس

37

برین سموسے / ازمرودی وڈ پیازہ

39

پالی میٹ / مصالے دار دھواں گوشت

40

لکھنوی سچ کباب

42

گارک تان اور بوٹی کباب

51

بھرے ہوئے میٹگن

52

چکن نظامی / آلو گوار کی سبزی

53

آلو بخارے کی چٹنی، چھوہاروں کی چٹنی

54

چکن جلفریزی

55

مصالے دار دھواں گوشت

56

چٹنی گوشت / سوپوں کی رس ملائی

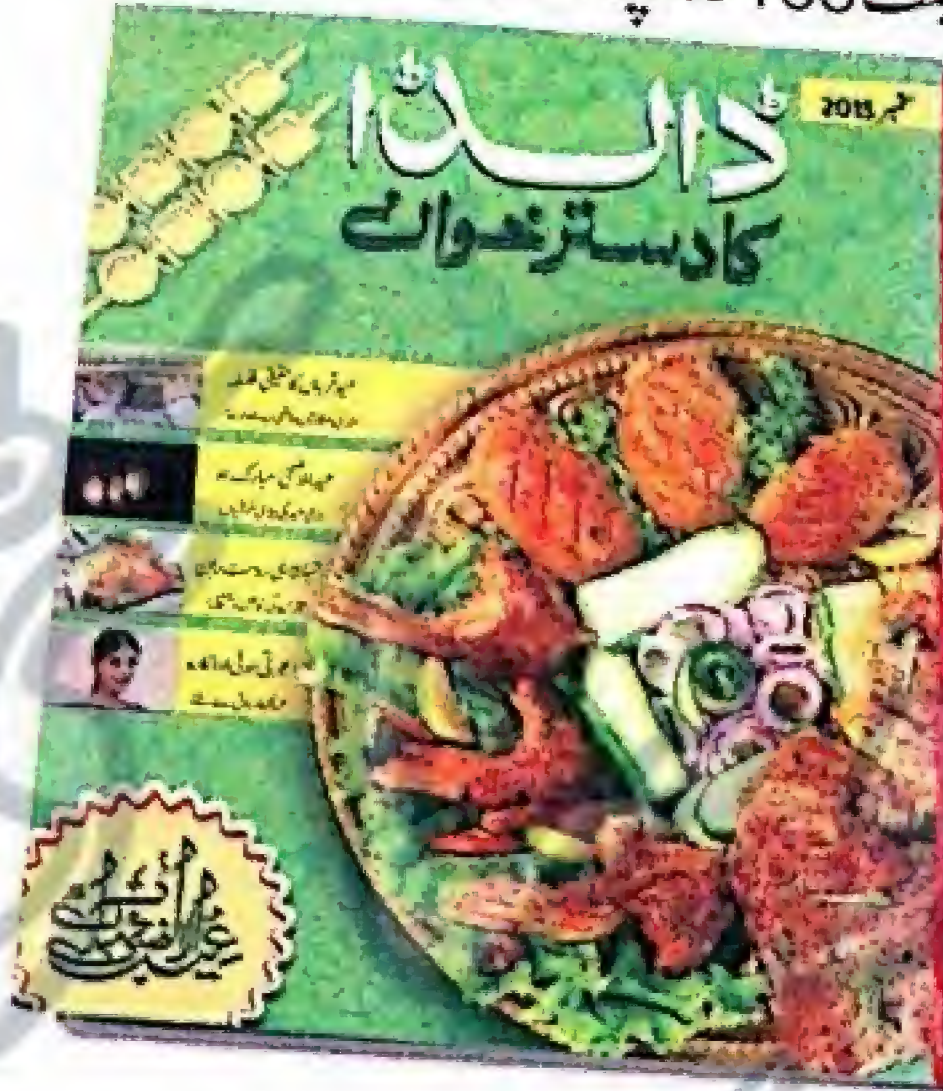
58

ڈبل کابیٹھا (ریڈرز ریسپی)

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 55، ستمبر 2015



کہتے کیسے حال چال ہیں؟ کیا عید الاضحیٰ کی تیاریاں مکمل ہیں؟

گلی گلوں کی رونق بڑھ گئی ہے اور بقر عید کا سماں ہے۔ بچے، بڑے سب ہی اپنے اپنے جانوروں کی خدمت کر رہے ہیں اور دوسروں سے مقابلہ بھی کر رہے ہیں، خوب تھمرے ہو رہے ہیں، کیسا جانور لیا، کتنے کا لیا؟ کتنے سن کا ہوگا اور کس کا جانور سجا ہوا ہے۔ منڈی سے آتے ہوئے بچوں نے جانوروں کے گلے میں ڈالنے والے پنے، پاؤں کے توڑے، گھنٹیاں، جانوروں کی کمر پر ڈالنے والی ریشمی اور جالی دار چادریں، موتیوں کی مالائیں اور جانوروں کو باندھنے والی رسیاں بھی خرید لیں کہ کہیں جانور ہاتھ چھڑا کرے بھاگ نہ جائے آخر جانور کو گلے میں گھمانا پھرانا بھی تو ہے، ادھر ابو جان کو فکر ہے کہ مضبوط لکڑی کی ٹڈی اور تجربہ کار قصائی کا انتظام ہو جائے، امی جان اور بہنیں مچن کے انتظامات بھی دیکھ رہی ہیں۔ دعوتوں اور گوشت کی تقسیم کے منصوبے بن رہے ہیں۔ جانور بیچنے والے نے جانور کو تو مہندی بھی لگا دی ہے اب رہ گئیں چھوٹی بچیاں تو انہیں اپنے کپڑوں اور مہندی کی بھی بڑی فکر ہے۔ ہر کام ہوگا اور کیوں نہ ہو یہی تو بقر عید ہوتی ہے۔

اس موقع پر بلاشبہ مذہب داریاں بڑھتی ہیں مگر لطف بھی بہت آتا ہے ہمارے ایسے تمام خوش نصیب قارئین کہ جنہیں اس سال حج کی سعادت نصیب ہوئی انہیں بہت بہت مبارک ہو! ڈالدا کا دسترخوان میں ہم نے کوشش کی ہے کہ آپ کی دعوتوں اور عید ملن کی تقریبات کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ ریسپیر شائع کر دیں کہ یہی تو موقع ہے اپنے پیاروں کے دل میں جگہ بنانے کا۔ اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزر کی سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولے گا۔

سرورق شاہی طباق

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فاؤنڈرز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd Floor، گلشن سینٹر، خیابان روی، پلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600) ای۔ میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896	



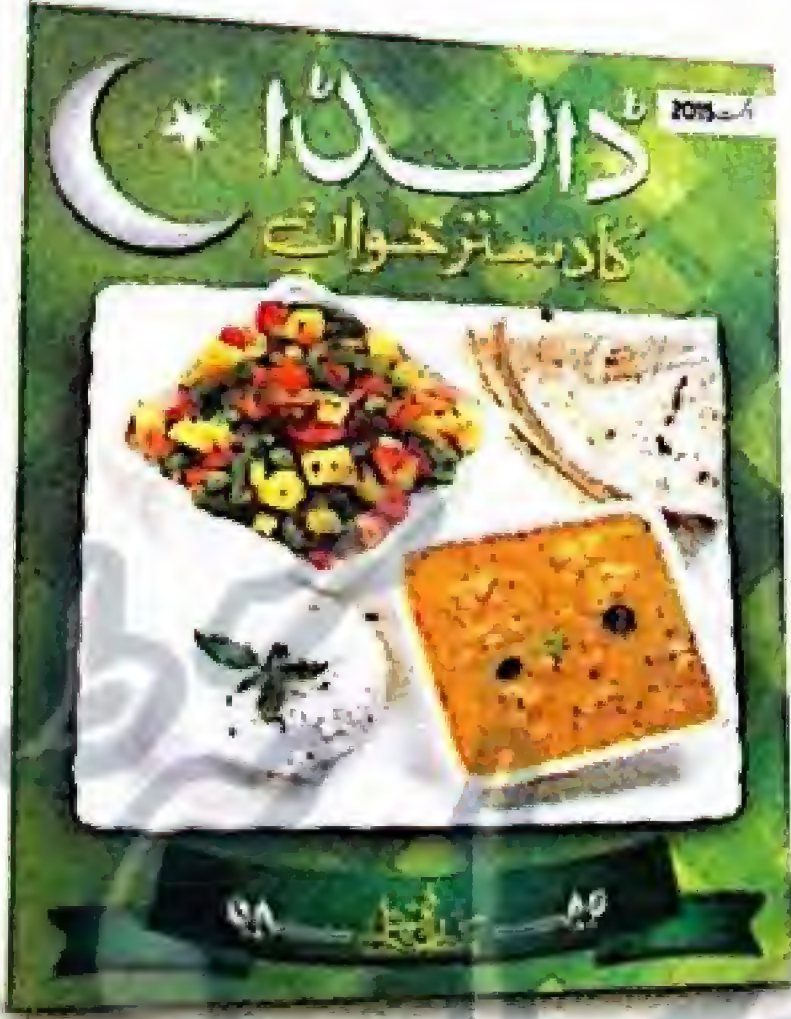
ڈالدا ایڈوائزر کی سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں مثبقی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے جسر ڈائریبل مارک ڈالدا فاؤنڈرز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ میکینگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

READING
Section

آپ کی رائے



ذالذات کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذات و انزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالے کے کور نے دل موہ لیا

اس بار آپ نے حیرت زدہ کر دیا یعنی ذالذات کادسترخوان پاکستان اسپیشل تھا۔ یوں تو پورے وطن کی غضاؤں سے یوم آزادی کی بازگشت سنائی دیتی ہے لیکن خیر ہو ذالذات کی کہ جس نے رسالے کے کور سے ہی دل موہ لیا۔ ایسا کور تو آپ نے کبھی دیا نہیں تھا دیگر رسالوں کے جہرث میں یہ رسالہ نہایت منفرد اور خوبصورت لگا۔

شاہدہ جاوید... حیدرآباد

رخ زیبہ کے مضامین اچھے لگے

ذرائع شیعہ، آنکھوں کا میک اپ، بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟ یہ تینوں مضامین کارآمد معلومات پر مبنی تھے۔ آئندہ بھی ایسے مضامین شائع کیجئے گا۔ قرۃ العین عینی... ملتان

صحت عامہ کے مضامین میں سفیدہ پسند آیا

سفیدہ نباتاتی نعمت سے کم نہیں۔ اچھا مضمون تھا۔ سوجیہ جلیل صلیب نے طبی استعمال اور روغن سفیدہ پر اچھی معلومات دیں۔ موسم گرما میں آنکھیں سنز سے بچاؤ کی ترکیب عمدہ رہی۔ میں نے اکثر گھروں کے واش رومز میں لگے ہوئے پرانے ٹوتھ برشز رکھے دیکھے ہیں۔ ذالذات نے ایک اچھے رہنما کے طور پر ہمیں بتا دیا کہ ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے، چنانچہ اسے بدل دینا چاہئے۔

باہر کا کھانا روز روز کھانے والوں کے لئے صحیحی تحریر میٹھا روں پر نہ جائیں گھر کا کھانا کھائیں، عمدہ تحقیقی مضمون ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں میں صحت کا شعور نہیں۔ اس لئے ایسی تحریریں شائع کرنا مناسب ہے۔ ساجدہ... مظفر گڑھ

پاکستان اسپیشل کے مضامین بار بار پڑھے

پاکستانی خواتین، عہد ساز سیاسی رہنما سے لے کر ہم ناموس و فاضلہائیں گے اور تحریک آزادی کی کہانی فن پاروں کی زبانی بہترین انتخاب ہیں اور پتا چلتا ہے کہ آپ نے یوم آزادی کا انڈیشن نکالا ہے۔ تحریر کا جزا، نگہ اس کا جھونپڑا، سندھ کی ثقافت، اجڑک اور پاکستانی ورثے کے خدوخال بہت دلچسپ، معلوماتی اور اچھے مضامین ہیں۔ اسی طرح پاکستانی کھانوں کی ترکیب پیش کرتے ہوئے بھی تنوع کا خیال رکھا گیا ہے۔ انعم شہید... رحیم یار خان

تعلق خاطر اور میرے بچپن کے دن توجہ طلب ہیں

ہم چاہتے ہیں کہ ہمنما سے متعلق دلچسپ مضامین کا سلسلہ ہی طرح جاری رہے۔ آؤ بچوں کہانی سنیں اور یورپی میٹھائی کا کھانا میٹھا رشتہ دلچسپ مضامین تھے آپ نے تحقیق کے ساتھ اچھی معلومات ہم پہنچائیں۔ عابدہ رؤف... لاہور

یہ شیف ہمارے دلچسپ سلسلہ ہے

کبھی ٹی وی انڈسٹری تو کبھی کوکنگ ٹیچر کے یہ انٹرویوز ذالذات کادسترخوان کی جان ہیں جو ہمیں کسی دوسرے فوڈ میگزین میں پڑھنے کو نہیں ملتے۔ اس بار آپ نے فیس بک سے لڑائیا لڈی کو چنا۔ لڑائیا ہمیں پسند ہے اور ان خاتون سے کی جانے والی گفتگو بھی بہت اچھی تھی۔ اسی طرح لڑائیا کی ایک ریسیپس آگست کے شمارے میں شامل ہے۔ ہم نے فوری طور پر ٹرائی کی۔ شاید یہ ڈش ذائقہ دار بن گئی۔ سب گھروالوں نے بہت تعریف کی۔ ذالذات آپ کا بہت شکریہ۔ عائشہ منظور... راولپنڈی

ذالذات و انزری سروس کے ٹیس شاندار رہے

شامی کباب سے متعلق اور چیونٹوں والے آڑو سوڈہ پکٹے رہنمائی کر رہے ہیں۔ ویز ڈسپ بھی بہت حد تک کارآمد تھی۔ ملیح شاہ... فیصل آباد

کھانے صحت کے خزانے دلچسپ سلسلہ ہے

کو بھی کے خاندان کی اس سبزی Kale سے متعلق پہلی بار تفصیل سے پڑھا۔ چیری سے متعلق بھی آرٹیکل اچھا لگا۔ راحیلہ تبسم... ساہیوال

پالک کے پرائیڈوں نے مزادو بالا کر دیا

آپ کہیں گی یہ کیا کہ اچھی اچھی دیگر ترکیبوں کو چھوڑ کے اس خاتون کو پالک کے پرائیڈوں نے مزادو بالا کیا۔ بات دراصل یہ ہے کہ آلو اور قے کے علاوہ میٹھی کے پرائیڈ بھی بتائے۔ مجھے یاد ہے کسی نے کو بھی کے پرائیڈ بھی کھلائے تھے۔ پالک کے پرائیڈوں کی ترکیب پہلی بار پڑھی بہت اچھی لگی۔ ذالذات VTF میں ان پرائیڈوں نے مزادو بالا کر دیا۔ اسی طرح پسندہ کباب اینڈ ویکٹیل بہت اچھی ترکیب ہے۔ شمع وسم... ٹنڈو آدم

پاکستان اسپیشل مجموعی طور پر اچھا تھا

مضامین بھی عمدہ تھے اور پشاور دی ٹیکنیک ہاؤس، کوہاٹی قیہ، مصالے دار بنیریں، لاہوری نان خطائی، مٹن ڈھاپہ کڑا اسی اور بھری ہوئی سندھی مچھلی دی بیٹ تریکب تھیں۔ آم کا مربہ اور چٹنی تو موسم کی سوغات تھیں۔ اس بار کا میگزین بہت منفرد اور اچھا لگا۔ نعیمہ پروین... بہاولپور

گھرداری کے مضامین کی تعداد بڑھائیے

کیونکہ ذالذات کادسترخوان کے اس سلسلے میں خاصی مفید معلومات درج ہوتی ہیں۔ اس بار درود دیوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت اور کپڑوں کی دھلائی دونوں مضامین اچھے ہیں۔ منیر علی... فیصل آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیٹ کے لئے تریکب اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہدول سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

عید قرباں کا حقیقی فلسفہ

اللہ کی منشا میں راضی بہ رضار ہنا

مکمل سنائی بر کسی کے بس کی بات نہیں۔

اگر آپ اجتماعی قربانی کر رہے ہوں یا جب گوشت کی تقسیم کا مرحلہ آن پہنچے تو انتخابی دیانتداری سے مساوی تقسیم کی جائے۔

میدان منی کا مبارک دن ایک طرف لذت کام و دہن کا سامان ساتھ لاتا ہے تو دوسری جانب یہ تہوار محبت اور غلوں کے رشتے بھی استوار کرتا ہے۔ یہ عید گوشت سے ڈپ فریزر اور فریج بھرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ گوشت کی تقسیم تین برابر حصوں میں کریں ایک حصہ غریبوں، دوسرا رشتہ داروں اور تیسرا اپنے لئے رکھا جائے۔ گوشت کے تین حصوں کی متعافانہ تقسیم سے خاندان اور معاشرے پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ خاص کر ان گھرانوں میں جنہیں سفید پوش اور قربانی کی استطاعت نہ رکھنے والے خاندانوں میں شمار کیا جاتا ہے، ضرور تقسیم کرنا چاہئے تاکہ اللہ کے احکام کی بجا آوری بھی ہو اور قربانی کا اصل مقصد بھی حاصل ہو سکے۔

قربانی حسب استطاعت قرار دی گئی۔

قربانی کا حقیقی فلسفہ بغیر کسی سوال یا دلیل کے، خاموشی سے رب کی رضا پر سر ہمو کر دینا ہے۔ اسلام کی روح اور قربانی کے فلسفے کو وہ لوگ نہیں سمجھ سکتے جو قربانی کے فعل کو معاشی اعداد و شمار کی تسمیوں میں الجھاتے ہیں اور اسے وقت اور وسائل کا نسیاع قرار دیتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو نہیں جانتے کہ جب اللہ کی رضا ہو تو وہ توانائی بھی عطا کرتا ہے اور مالی طور پر بھی خوشحال کر دیتا ہے۔ افزائش معاش کے ایسے ذرائع نکل آتے ہیں کہ انسان کی عقل و فہم رو جاتی ہے۔

جب آپ قربانی کا جانور خریدیں تو تسلی کر لیں کہ جانور صحت مند، توانا، صیب اور نقص سے پاک ہے، خوبصورت بھی ہو تو کیا بات ہے۔ کوشش کی جائے کہ قربانی اللہ کا نام لے کر اپنے ہاتھ سے کی جائے اور قربانی کی دعا لازمی پڑھی جائے۔ گلے پر چھری پھیرنے کے بعد تعائی کے حوالے کر دیا جائے کیونکہ

مذہب اسلام کے پانچ بنیادی اراکین میں سے ایک حج ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب حیثیت مسلمان، عاقل و بالغ مرد پر واجب ہے۔ اسلامی تقویم کے آخری ماہ ذوالحجہ کی 9 تاریخ کو حج کا یہ رکن اعظم وقف ادا کیا جاتا ہے اور ذوالحجہ کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو قربانی کی جاتی ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے اس فعل کی یاد دلاتی ہے جب اللہ تبارک تعالیٰ نے آپ سے فرمایا تھا کہ میری خاطر اپنی سب سے پیاری چیز یعنی لبت جگر اسماعیل علیہ السلام کی قربانی دو اور آپ نے اللہ کی مرضی و منشا پر لبیک کہا اور فرمایا ”جو میرے رب کی مرضی و ہی میری مرضی، تب اللہ کو ان کا یہ عمل بہت پسند آیا اور عین اس موقع پر جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنے فرزند کو لٹا کر ان کے گلے پر چھری پھیرنے لگے تو ان کے سامنے ایک بھیڑ آ گئی۔ اس طرح تاریخ میں اللہ کی رضا کے لئے قربانی کی ایک عظیم ترین مثالی داستان رقم ہوئی جس کی پیروی کرتے ہوئے مسلمانوں کے لئے

READING
Section

آن لائن قربانی کی سہولت

جانور خریدنے کا نیا کلچر



ہم مسلمان عید الاضحیٰ جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ پہلے تو کئی کئی روز عارضی منڈیوں کے چکر لگاتے تھے۔ بڑے تو بڑے منجے بڑی دلچسپی اور شوق سے جانوروں کی خریداری کرتے تھے۔ اب پچھلے چند برسوں سے نوجوان عارضی منڈیوں کا کم کم رخ کرتے ہیں وہ گھر بیٹھے منڈیوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید لیتے ہیں اور قصاب محلہ داری میں مل جائے تو بہتر نہ دستیاب ہو تو وہ بھی ٹیکنالوجی کے سہارے انٹرنیٹ پر مل جائے گا تو پھر تردد کیسا، نہ ٹریفک جام میں الجھنے اور نہ منڈی کے دھکم پیل میں جیب کٹنے کا خدشہ، آرام سے گھر بیٹھے انٹرنیٹ کی دنیا میں Click کیجئے۔ یہاں آپ کو

- 1- bakramandipakistan.com
- 2- badabakra.com
- 3- dumbabakra.com

سمیت دیگر ویب سائٹس کے پتے بھی ای میل ایڈریس کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مزید ڈھونڈیے آپ دیکھیں گے کہ شاندار شامیانوں اور قاتوں میں آپ کے پسندیدہ جانور چارہ کھاتے نظر آئیں گے۔ نیچے ان کے وزن گراموں میں درج ہیں اور ساتھ ہی ان کی جسامت اور رنگت کے حساب سے قیمت بھی درج ہے۔

پاکستان کے ہر بڑے شہر کی مرکزی شاہراہوں پر انگریزی زبان میں مل بورڈز آویزاں کئے گئے ہیں جن پر بکروں کی خریداری کے لئے ویب سائٹس کے پتے دیئے گئے ہیں جن پر کریڈٹ کارڈز، ڈیبٹ کارڈز اور چیکس کی مدد سے جب چاہیں جہاں چاہیں اور جیسا چاہیں بکرا، دنب، گائے، بیل، اونٹ یا بکرے خریدیے اور گھر بیٹھے جانور وصول کیجئے بالکل اسی طرح جیسے آپ آن لائن ملبوسات، جوتے، جیولری اور دیگر اشیاء خرید کرتی ہیں۔ یہ ہے مارکیٹنگ اور سیلز کا جدید ترین رجحان، جس میں تصاویر دیکھ کر صحت مند، خوبصورت اور اچھے جانور کی خریداری کرنا پہلے سے آسان ہو گیا ہے۔

اگر آپ کو اجتماعی قربانی میں حصہ لینا ہے، کمال اپنے پسندیدہ مستحق ادارے کو پہنچانی ہے، قربانی کا گوشت کسی فلاحی ادارے کو دینا ہے تو اس کی تفصیل درج کیجئے۔ آپ یہ کام گھر بیٹھے معروفیات اور گرم موسم کی وجہ سے نہیں کر پاتے۔ یہ آن لائن خریداری کے مراکز آپ کی ذمہ داریوں کو تقسیم کر لیتے ہیں۔ اضافی اخراجات کے ساتھ گوشت گھر تک پہنچانے

کی ذمہ داری بھی قبول کر سکتے ہیں۔ سنت ابراہیمی کی تقلید اور روایت کے تحت قربانی کی دعا پڑھ کر جانور حلال کرنے کا شرعی و اسلامی طریقے سے ہر مسلمان کو واجبیت رکھنی چاہئے تاہم بعض لوگ نیت کر کے فرض سے سبکدوش ہو جاتے ہیں اور آن لائن خریداری کی کپہنی کو اپنے جانور کا گوشت تقسیم کرنے کی ذمہ داری بھی منتقل کر رہے ہیں۔ ان کے خیال میں غرباء و مساکین، طلباء اور فلاحی تنظیمیں اس گوشت کی زیادہ مقدار ہیں اور وہ اپنی تجویز کردہ انجمنوں سے کپہنی کو آگاہ کر دیتے ہیں۔

یہ تسلی اور اطمینان ہی عید الاضحیٰ کی سچی خوشی اور طمانیت کا باعث بنتا ہے کہ انہوں نے صحت مند، خوبصورت اور اچھا جانور خریدار ہے۔ تاہم ادھر انٹرنیٹ پر بھروسہ کرنے والوں کی تعداد میں بھی مسلسل اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

قربانی کا کلچر تبدیل ہو رہا ہے۔ فلاحی مراکز پر قربانی کرنے اور گھر صاف

ستھرا رکھنے کا کلچر بھی فروغ پا رہا ہے۔ اب کئی لوگ مل بورڈز پڑھتے ہیں، ویب سائٹس، فیس بک اور ٹویٹر پر خیالات شیئر کرتے ہیں آن لائن خریداری کرنے میں سہولت محسوس کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کے پاس مصروفیت کے باعث اتنا وقت نہیں کہ وہ شہر سے کوسوں دور منڈیوں میں جائیں یا شہروں کی عارضی منڈیوں میں جائیں چنانچہ وہ ویب سائٹس کلک کر کے اپنی پسند ظاہر کرتے ہیں اور قیمت طے کر کے قربانی کا جانور خرید لیتے ہیں۔ جانور ڈیلیور ہو جائے تو گھر پر چیموں کی ادائیگی میں بھی اب نقدی کے علاوہ کریڈٹ کارڈز کے استعمال کی سہولت موجود ہے یعنی نقدی نہ سہی پلاسٹک منی سے بھی جانور کی خریداری کی جاسکتی ہے، منڈیوں میں بھی کریڈٹ کارڈز استعمال ہونے لگے ہیں۔ آپ بھی ویب سائٹ پر خوبصورت جانوروں کے سامنے اشارے لگے دیکھیں تو سمجھ لیں کہ یہ انتہائی قیمتی جانور ہیں یہ ہزاروں نہیں تو لاکھوں کے امول جانور ہیں جو آپ جیسے خریداروں کی توجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

READING
Section

عید الاضحیٰ مبارک ہو

بڑی عید کی بڑی تیاریاں کرتے چلیں



عید الاضحیٰ مسلمانوں کا اہم مذہبی تہوار ہے جس میں اپنی حیثیت کو مد نظر رکھتے ہوئے اللہ تبارک و تعالیٰ کے حضور خلوص دل سے قربانی پیش کی جاتی ہے۔ گوشت کو محفوظ رکھنے سے بہتر ہے کہ جتنا زیادہ ہو سکے بانٹ دیا جائے۔

عید آنے سے پہلے ہی زندگی آسان بنانے کی چند تجاویز پر عمل کر لینا بہتر ہے تاکہ عید قربانی والے روز افراتفری نہ ہو۔

- دہی، لیموں، سرکہ، سلا اور کپا پیسہ ضرور منگوا لیجئے۔
- چھوٹے بڑے شاہر، بسمو اور بید سے بنی نوکریاں اور بڑے، ایلو میٹم فوڈل کے مختلف سائز کے ڈبے، سفید کاغذ کی ٹیپ، مارکر اور دستانے کے ساتھ ساتھ زخم کی فوری طبی امداد کے لئے پلاسٹرو فیورہ ذخیرہ کر لیجئے۔
- شاہر میں آپ مستحقین کو گوشت بانٹ سکتی ہیں۔ اپنے خاص لئے ملانے والوں، رشتے داروں، سہوہیلانے اور سسرالی عزیزوں کو نفیس نوکریاں، بڑے یا فوڈل والے ڈبوں کو پلاسٹک شیٹ سے گور کر کے گوشت بھیجئے۔ یوں بھی گوشت نازک چیز ہے اسے بروقت اور تازہ حالت ہی میں تقسیم کر دینا بہتر ہوتا ہے۔ جس قدر نفاس اور تہذیب سے یہ تقسیم کیا جائے دل میں الفت بڑھتی ہے اور رشتے کا احساس ہوتا ہے۔

- قربانی سے ایک روز پہلے فریج یا فریزر کی صفائی کر لیجئے، ایک پیالی میں تین چمچ چمکا سوڈا پانی میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس کے بعد اگلے روز گوشت اسٹور کریں گی تو بو نہیں پیدا ہوگی۔
- مائیکرو ویو اوون کی صفائی کے لئے آدھے لیموں کے رس کو پیالی میں رکھ کے مائیکرو ویو میں رکھیں۔ ساری چکنائی صاف ہو جائے گی۔
- فریزر میں ہار یک پلاسٹک کا گھولا بچھا کے شاہر ذ اسٹور کریں اس طرح گوشت فریزر سے چپکا نہیں ہے۔
- ہر شاہر میں گوشت رکھنے کے بعد ٹیپ لگا دیجئے تو عید کے روز گوشت رکھنے کی آسانی ہو جائے گی۔
- اپنے گھر کے لئے جو شاہر بنائیں تو آدھا کلو سے زیادہ کے نہ ہوں۔
- پلاؤ توڑے، کڑھائی، بریانی، بکری بانی یا جے کے گوشت کے شاہر پر تفصیل ضرور لکھیں۔ تقسیم کے وقت اس سہولت سے فائدہ اٹھایا جائے تو بعد میں ہر

- شاہر پکھلانا نہیں پڑتا۔
- اگر گھر میں اپنے سانسے قربانی کر داری ہوں تو کھرا اعلان ہونے پر فوراً صفائی کر دلائیں تاکہ خون اور غلاظت اکٹھی نہ ہو۔ کمال فوراً ابھو ادیں۔ خون کے داغ گیٹ کے آس پاس دیواروں پر لگ جاتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جلد ہی ان کی صفائی کر دی جائے۔ فیکل ڈال کے پونچھا لگا دیا جائے۔ چوڑا چھڑک دیا جائے تو بو نہیں رہتی۔
- قصائی جب تک گوشت بناتا ہے تو آپ لمبل کا پراٹا دوپٹہ سرکہ لٹے پانی میں بھگو کر بقیہ گوشت پر بچھا دیجئے، بکھیر دیں یا لٹا نہیں ہوگی۔
- قربانی کا گوشت دھو کر پھلتی میں رکھئے، پانی نکل جائے تو گھر کے لئے بکٹ بنا کر رکھ لیجئے۔ گوشت دھونے کے بعد سب کو سرکہ لٹے پانی سے دھوئے تاکہ بد بو کا خاتمہ ہو اور جراثیم بھی نہ رہیں۔



بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے

چٹ پٹے کھانوں کے بنا مہمان داری ادھوری

تحریر: منیر عادل

عید پر مہمان داری اور دعوتیں ہماری روایات کا خاصہ ہیں۔ زمانہ چاہے کتنا ہی بدل جائے مگر آج بھی ہمارے گھرانوں میں شرقی روایات کی پاسداری کی جاتی ہے۔ کئی کئی دن پہلے سے دعوتوں کی تیاری کی جاتی ہے۔ مہمانوں کو مدعو کرنے سے لے کر کھانے کے مینو تک آج بھی گھر کی بزرگ خواتین کے باہمی مشورے سے طے کیا جاتا ہے۔ مہمانوں کی پسند ناپسند کو ملحوظ خاطر رکھ کر مینو مرتب کئے جاتے ہیں۔ داماد کو کھانے میں کیا پسند ہے؟ سندر کو کیا پسند ہے؟ بیٹیاں اور بیٹے کو کئی ڈش فرمائش کر کے بنواتے ہیں؟ غرض سبھی کی پسند کو مد نظر رکھ کر کھانے کے مینو مرتب کئے جاتے ہیں۔

کرمز کا کرفرائی کر لیں۔ اسٹک بوٹی تیار ہوگئی یا گوشت کی بوٹیوں کا ریشہ کر کے مایونیز میں ملا لیں۔ اس میں باریک کٹی گا جڑ، شملہ مرچ اور بند گوبھی بھی ملا لیں۔ نمک کالی مرچ پسپی ہوئی ملا کر سلاکس پر لگا کر ادھر دوسرا سلاکس رکھ کر کنارے کاٹ لیں۔ یہ مزیدار سینڈوچ بھی بچے بے حد پسند کریں گے۔

کھانے کے بعد بیٹھا کھانے کا مزہ دو بالا کر دیتا ہے اور اگر اس بار عید کی

مثال کے طور پر آپ نے شامی کباب بنائے ہیں۔ تموڑا سا کبابوں کا آمیزہ لے کر بریڈ سلاکس پر لگائیں۔ ہر سلاکس کو دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب اس کو پھینٹتے ہوئے انڈے میں ڈبو کر گرم تیل یا تیل میں حل لیں۔ دونوں جانب سے سنبھ ہونے پر نکال کر سلاڈ اور فٹاٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اسی طرح شامی کباب کے سینڈوچ بنانے کے لئے سلاکس کو کسی بھی خوبصورت شیب سے کٹ کر کاٹ لیں۔ اس پر شامی کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلاکس اوپر رکھ کر سلاڈ کے چٹوں سے بھی ڈش میں سجادیں۔

حلیم، چٹلی کباب، میٹ ہالز، اسٹیکٹھی، پاستا اور برگرز بھی عید کی تواضع کی شان بڑھاتے ہیں۔

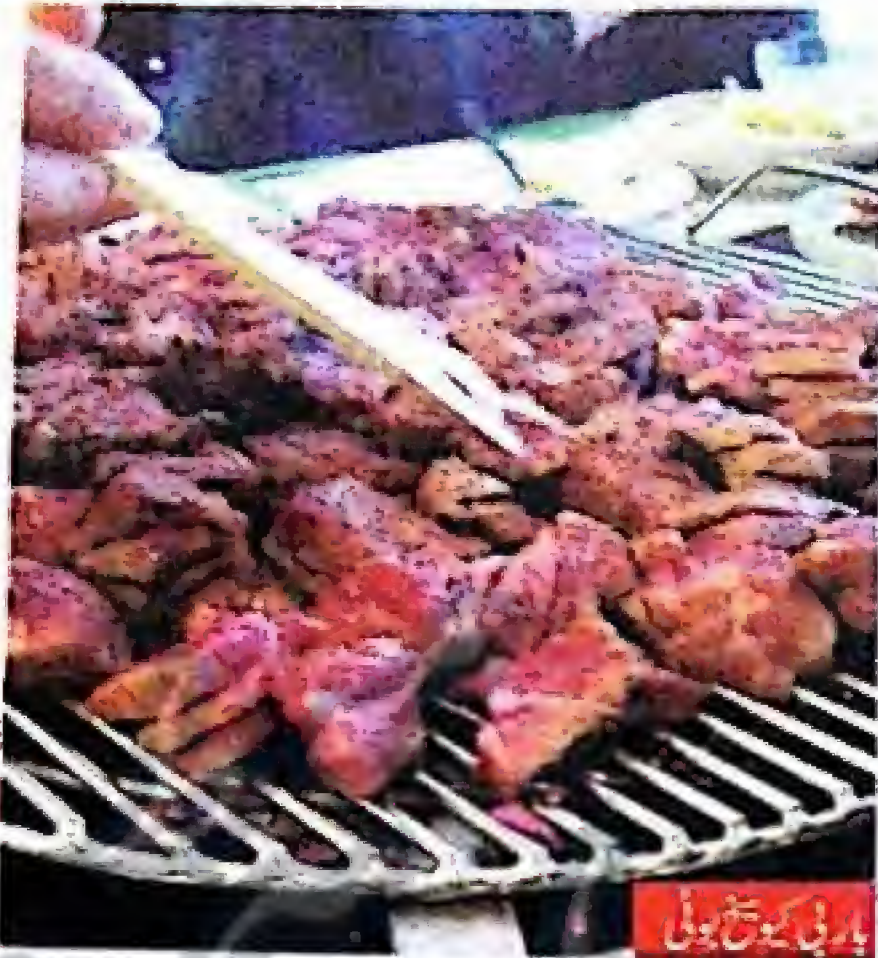
شامی کے علاوہ گولہ یا سٹخ کباب کے کرفرائی سینڈوچ بھی بچے بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے لئے سلاکس پر کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلاکس رکھ کر چھری سے دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ کر انڈے میں ڈبو کر بریڈ کر مزگا کر گرم تیل یا تیل میں حل لیں۔

کسی بھی کھانے کی تیاری کے لئے گوشت اہال کر گھایا ہے یا بخنی بنائی ہے تو چند بوٹیاں نکال لیں۔ بوٹیوں کو شاشک اسٹک میں پرو کر انڈے اور بریڈ

فی زمانہ بقر عید کے موقع پر باری کیو پارٹیز کا رجحان خاصا بڑھتا جا رہا ہے۔ گھر کے لان، مگن یا چھت پر نو جوان کباب اور سٹیکس پیکنے میں مشغول، بزرگ تخت پر بیٹھ کر گفتگو میں مگن تو دوسری جانب خواتین فیشن اور کھانے پکانے کی ترکیبوں سے لے کر خاندان کے قصے بیان کرنے میں مصروف اور بچے کھیل کود کے ساتھ ساتھ باری کیو میں ہاتھ بٹاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ غرض تفریح اور ساتھ مل بیٹھنے کا یہ بہت اچھا موقع ہے۔

عموماً عید کی دعوت ہو یا باری کیو پارٹی عید الاضحیٰ کے موقع پر گوشت ہی کی تمام ڈشز مینو میں شامل ہوتی ہیں۔ اکثر افراد گوشت کھا کھا کر اکتا جاتے ہیں۔ لہذا گوشت کی ڈشز کے ساتھ اگر کچھ مزیدار اضافہ کر دیا جائے تو مہمان بھی بے حد خوش ہوں گے۔ اکثر بچے کھانے کے وقت خاصا پریشان کرتے ہیں۔ اگر کچھ مزیدار سی ڈش بچوں کے من پسند سینڈوچ یا آسکریم وغیرہ ہوں تو بچے بخوشی کھا بھی لیتے ہیں اور رنگ بھی نہیں کرتے۔ اس کے لئے علیحدہ سے تردد کی ضرورت بھی نہیں جو پکایا ہے۔ اسی میں سے تموڑا سا لے کر مختلف انداز سے پیش کرنے سے بچے بخوشی کھالیں گے۔

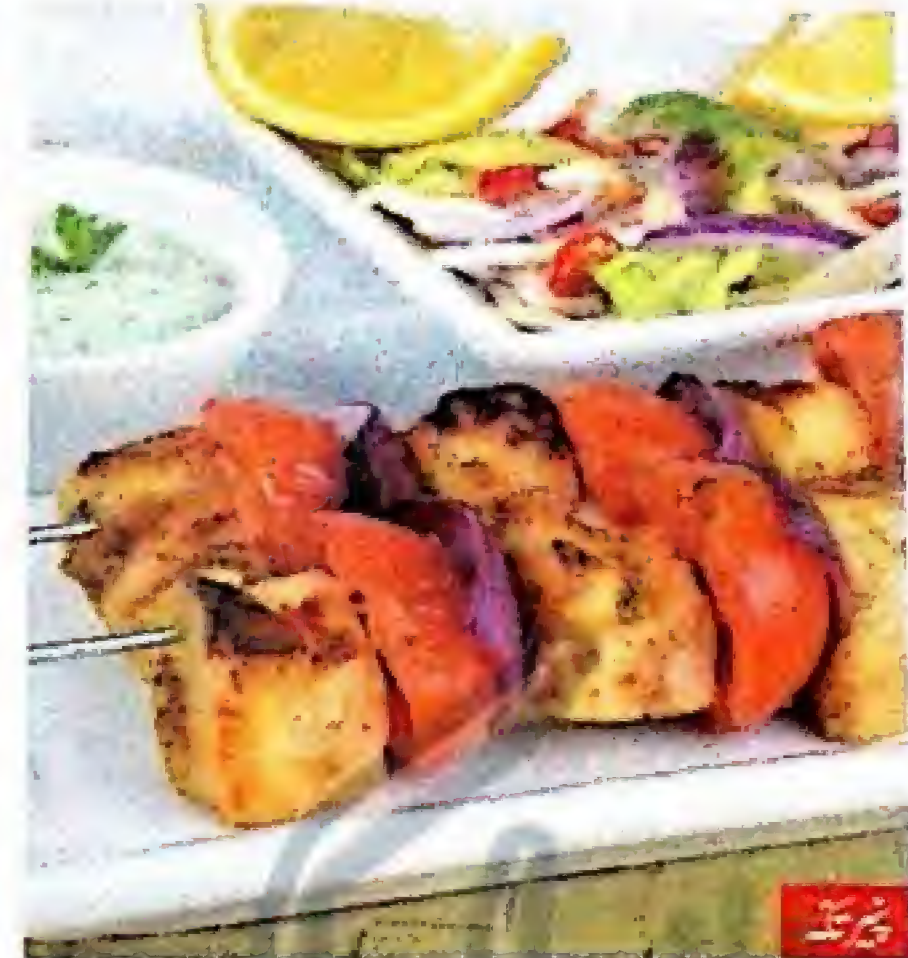




باربی کیو پانی



برانی



خیرت

میں رکھ دیں۔ اگر رکھی اور پر تکلف دعوت کر رہی ہیں تو کھانے کی میز سلیقے سے سجائیے۔ نیپکن کو خوبصورتی سے فولڈ کر کے ججج کانٹوں کو اس کے ساتھ رکھ دیجئے۔ کھانے کی میز کے عقب میں دیوار پر کوئی خوبصورت چتری کے دوپٹے سے آرائش کر دیجئے۔ پانی میں تیرتی موسم تپوں کے ساتھ گلاب کی چتوں کا اضافہ کر دیجئے تو کمرہ گلاب کی خوشبو سے مہک اٹھے گا۔ سائڈ ٹیبل پر بھی اگر کرشل کے پیالوں میں پانی میں تیرتی تازہ گلاب کی چتیاں ہوں تو سمور کن خوشبو ماحول کو معطر کر دے گی اور مہمان آپ کے سلیقے کی داد دے بنائیں رہ سکیں گے۔

ایک منفرد انداز عطا کرتا ہے۔
مشرقی مہمانداری مشروبات کی تواضع کے بغیر ادھوری ہے
گوکہ عوام دعوتوں میں کھانے کے ساتھ کولا ڈرنکس پیش کی جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ منفرد انداز چاہیں تو کولا ڈرنکس کے ساتھ روایتی لال شربت، لیموں پانی، فالسے یا تربوز کا شربت بھی پیش کر سکتی ہیں۔ یقیناً یہ مشروبات مہمان زیادہ پسند کریں گے۔

دعوتوں کا اہتمام ہو اور آرائش خانہ نہ ہو ایسا ممکن نہیں
مکدستہ تیار کر کے کھانے کی میز پر اور داخلی دروازے کے اطراف

تواضع میں آئسکریم ہو تو ہر ایک بخوشی کھا لیتا ہے۔ لیکن اگر آئسکریم میں تھوڑا سا آپ اضافہ کر دیں تو ہر ایک آپ کی تعریف کئے بنا نہیں رہ سکے گا۔ آئسکریم گھر کی بنی ہو یا بازار سے لائیں۔ آئسکریم کپ میں اس کے دو اسکوپ ڈال کر اس پر تھوڑے سے مختلف موسمی پھل کٹے ہوئے ڈال دیں۔ اس پر تھوڑے سے جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں اور مہمان کو پیش کریں۔ اسی طرح اگر چینی کو پھل کرکچ بنالیں اور انہیں توڑ کر بوتل میں بھر کر رکھ لیا جائے اور آئسکریم پیش کرتے وقت اس پر تھوڑا کرکچ ڈال کر پیش کریں تو عام سی آئسکریم کرکچ آئسکریم بن جائے گی۔

آئسکریم کو اسٹیشن بنانا ہو تو دو اسکوپ آئسکریم کپ میں ڈال کر اس پر بادام پستے باریک کٹے ہوئے اور کشمش ڈالیں اس پر دو تین رنگوں کی جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اگر آئسکریم پیش کرتے وقت یہ تمام چیزیں نہ ہوں تو آئسکریم اسکوپ پر چاکلیٹ سوس یا اسٹرابیری سوس بھی ڈال سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آئسکریم اسٹیک بھی بنا سکتی ہیں۔ دودھ میں برف، چینی، آئسکریم اسکوپ ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ مزیدار آئسکریم ہیک بچے تو بچے بڑے بھی شوق سے پیئیں گے۔ اسی آئسکریم ہیک میں اپنا من پسند پھل، خشک میوہ یا چاکلیٹ بھی شامل کر سکتے ہیں۔

سلاد بھی کھانے کو ایک نیا مزہ دیتی ہے۔ کئی بزیوں کی سلاد بنانے کے ساتھ اگر چند باریک کٹی بزیوں میں مایونیز اور کریم ملا کر فرج میں ٹھنڈا کر کے پیش کریں تو کھانے کا ذائقہ دوگلا ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر باریک کٹی بزیوں میں دی، نمک، کالی مرچ ملیں اور کچھ دیر فرج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں تو غذائیت سے بھرپور لذیذ سلاد تیار ہوگی۔

اگر کھانے میں برانی شامل ہے تو چند ربال کر چٹکے اتار کر باریک کاٹ لیں۔ کھیرا اور پیاز بھی باریک کاٹ کر دی میں نمک، لال مرچ ملا کر پھینٹ لیں اور یہ بزیوں ملا لیں۔ یہی برانی کے ساتھ یہ سلاد خصوصاً پیش کی جاتی ہے۔ ڈانٹے میں لذیذ ہونے کے ساتھ اس کا گلابی رنگ سلاد کو



باربی کیو پارٹی کے کچھ ٹپس

- کوئلے، مٹی کا تیل، باربی کیو کی سیخیں، انگیٹھی اور ہاتھ سے جھلنے والے پٹھے درکار ہوں گے۔
- گوشت میں مصالحہ بسانے یعنی میرینیشن کے لئے ایئر ٹائمنٹ یا کزن استعمال کرنا بہتر ہوں گے۔
- گوشت کے پارچے اور یونیاں کانتے وقت ان کا سائز چھوٹا رکھئے۔ پتہ میرینیشن کا ایک انتہائی اہم جزو ہے۔
- بالکل کچا پیتا نہ لیں، جج علیحدہ کر کے بلینڈر میں پیس لیں اور اس پیسٹ کو آپ آئسنگ کیوب ٹرے میں فریز کر لیں بہت دن تک کام آئے گی۔
- بچوں کو آگ سے دور رکھیں۔ گھر میں برنال اور سنی پلاسٹ وغیرہ ضرور اسٹور کر لیں۔
- باربی کیو اسٹیشن گرم مصالحہ جس میں لوگ، بڑی الائچی، دارچینی، ثابت کالی مرچیں، چھوٹی الائچی اور جانتل جاوڑی ہم وزن لے کر بغیر بھونے پیس لیں۔ یہ گرم مصالحہ باربی کیو ڈشز کو مزید چمکا بنا دے گا۔

READING
Section



ادرک... ایک کرشماتی جڑ

چائے، اچار، مربہ، چٹنی، روٹی، بسکٹ اور سلاد کا جزو



جنوبی ایشیائے تعلق رکھنے والی یہ کرشماتی جڑ ہمارے دیکھی ویدی کی کھانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ یہی تو ہے جو کھانوں کو خوش ذائقہ اور ذمہ مند بناتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال بطور دوا بھی ہوتا ہے۔ اسے خشک کر لیا جائے تو سونٹھ کہلاتی ہے۔

28 گرام ادرک میں درج ذیل کیسیائی اجزاء ہوتے ہیں

کیلوریز	17
پروٹین	0.6 گرام
چکنائی	0.2 گرام
کاربوہائیڈریٹس	3.1 گرام
کلیشیم	63 گرام
آئرن	0.2 گرام
وٹامن A	20.0 IU
وٹامن C	2.0 IU
تھیمین	0.2 ملی گرام
رائیون فلاون	0.01 ملی گرام
نیا سین	0.2 ملی گرام

ادرک زیادہ گرمی برداشت نہیں کر سکتی لہذا اسے پھلوں کے باغات اور بیڑوں کے سائے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ تیزابی اور کماری زمین ادرک کی کاشت کے لئے ناموزوں ہوتی ہے۔ مگر اس کی کاشت چٹنی اور ریتیلی زمین میں با آسانی ہو سکتی ہے۔

ادرک اعصابی دردوں میں آرام دہتی ہے۔ اس کا رس شہد اور کالی مرچ کے ساتھ ملا کر کھانا کھانسی اور نزلے و کھانسی میں مفید ہے۔ یہ بلغمی رطوبت دور کر دیتی ہے۔ یہ قبض نہیں ہونے دیتی اور یادداشت کو بھی تقویت دیتی ہے۔ بادی اشیاء کھانے پر ادرک گیس پیدا نہیں کرتی۔

جوڑوں کے درد اور درم کے مریض اگر دن میں دو چائے کے چمچ ادرک کا پاؤڈر کھالیں تو اس مرض سے بچ سکتے ہیں۔

ادرک کا قبوہ ہوا چار، چٹنیاں بسکٹ غرضیکہ بہت سی ڈشز میں مختلف ذائقے اور افادیت کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ ہمارے روایتی کھانوں میں پیاز اور لہسن کے ساتھ ساتھ ادرک کی بھی نمایاں اہمیت ہے جو قتل غذاؤں کو نرم، خست اور قابل ہضم بنا دیتی ہے۔

یہ زخمی کے پودے کا تھوٹا ہے جس سے خمر بریڈ بھی بنائی جاتی ہے۔

جوں جوں صحت کا شعور بڑھ رہا ہے ہر طبقہ میں ادرک کے استعمال کا ذوق بلند ہو رہا ہے۔ دنیا کے چند ممالک جو ادرک کی کاشت کے لئے مشہور ہیں وہ درج ذیل ہیں۔ بھارت، چین، جاپان، شمالی اور مغربی افریقہ، تائیوان، سیرالون، برازیل، جاپان اور انڈونیشیا، تاہم جاپان کی ادرک اہل ذوق میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔



READING
Section

HERBAL Soaps

The power of **Nature** for **FACE** and **BODY**




English Neem Soap Bar with 'crushed neem leaves' is an all-season, all-purpose solution to skin problems, Itchiness, dryness & bacteria. It will help refresh and moisturize skin naturally while removing excessive oiliness.

The natural goodness of Neem and Glycerin gently cleanses, refreshes and moisturize for healthier, smoother & clear skin.

IN SUMMERS, RELIEFS FROM PRICKLY HEAT
IN WINTERS, PREVENTS DRYNESS.



READING
Section

 facebook.com/snscares

گاجر اور وٹامن D کے دیکھتے کمال

یہ دونوں اینٹی کینسر جزو ہیں

امریکہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق گاجر کھانے سے سینے کے سرطان کو ابتدائی مراحل میں روکا جاسکتا ہے۔

امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ اور لینڈ وٹورینڈا کے سالانہ اجلاس میں پیش کی گئی اس تحقیقی رپورٹ کے مطابق گاجر میں موجود Retinoic Acid کینسر روکنے کے علاوہ جلد کو بھی جوان بنادیتا ہے۔ اسے کم مقدار میں کھانے سے جلد کی جھریاں بھی دور ہوتی ہیں۔

رپورٹ کے مطابق Retinoic Acid چھاتی کے کینسر کا سبب بننے والے خلیات کو بگڑنے یا فساد سے روک دیتا ہے۔ یہ منفی تبدیلی خلیات میں کینسر کے ابتدائی مرحلے میں واقع ہوتی ہے۔ یہ بگاڑ دراصل کیمیائی تبدیلیوں اور اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے خلیات کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس ایسڈ کی وجہ سے کینسر کے خلیات پھپھنے نہیں پاتے۔ یہی وجہ ہے کہ بریسٹ کینسر بڑھنے نہیں پاتا۔ لیکن بعد کے مرحلے میں گاجر کا یہ اہم جزو بے اثر ثابت ہوتا ہے۔

اس رپورٹ کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے اس ایسڈ کے مانع سرطان یعنی اینٹی کینسر اثرات کا سبب بننے والے Gene کا بھی کھوج لگایا ہے۔ اس مطالعے کے نگران سائنس دانوں کے مطابق مرض بڑھنے کی صورت میں یہ ایسڈ کینسر کے خلیوں اور رسولیوں کے خلاف بالکل بے اثر ثابت ہوتا ہے تاہم سائنس دانوں کے مطابق اس مرحلے میں بعض دوائیں کھانے سے اس ایسڈ کی خاصیت اپنا اثر دکھاتی ہے۔ یہ دوائیں خون کے کینسر کے خلاف موثر ہونے کی وجہ سے کھائی جاتی ہیں۔

بریسٹ کینسر کے خلاف اس تحقیقی ادارے کی ایک سالانہ رپورٹ میں وٹامن D کو کینسر روکنے کے لئے موثر قرار دیا گیا تھا۔ کیلی فورنیا کے سائنس دانوں نے 1760 خواتین کے مطالعے کے بعد بتایا تھا کہ وٹامن D کھانے سے بھی خون میں اس کی سطح بڑھنے کے نتیجے میں چھاتی کے کینسر کے خطرے میں نمایاں کمی آجاتی ہے۔

خون میں اس وٹامن کی فی ملی لیٹر 52 نینوگرام مقدار سے بریسٹ کینسر کے 50% فیصد امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ فی لیٹر خون میں اتنی مقدار میں وٹامن D کی سطح حاصل کرنے کی لئے روزانہ اس کے 400 بین الاقوامی یونٹ کھانے ہوں گے۔ یہ مقدار 50 سے 70 سال کی خواتین کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

یہ بات ہمارے قارئین کے علم میں ہوگی کہ یہ وٹامن دھوپ کی بالائے بنفشی شعاعیں زیر جلد خوب تیار کرتی ہیں لیکن سرد علاقوں میں دھوپ کی کمی اور

شدید سردی کی وجہ سے جلد کے اندر اس وٹامن کی تیاری کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ اس لئے ایسے علاقوں میں اس وٹامن کی اضافی مقدار کھانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے اہم غذائی ذریعوں میں مچھلی اور اس کا تیل شامل ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق روزانہ 800 سے 1000 یونٹ وٹامن D کھانا ضروری ہوتا ہے۔ ایک معیاری کثیر المیاتین یعنی سپلیمنٹ کپسول میں 400 یونٹ شامل ہوتے ہیں مزید 400 کے لئے اضافی مقدار کا کھانا ضروری ہوتا ہے۔

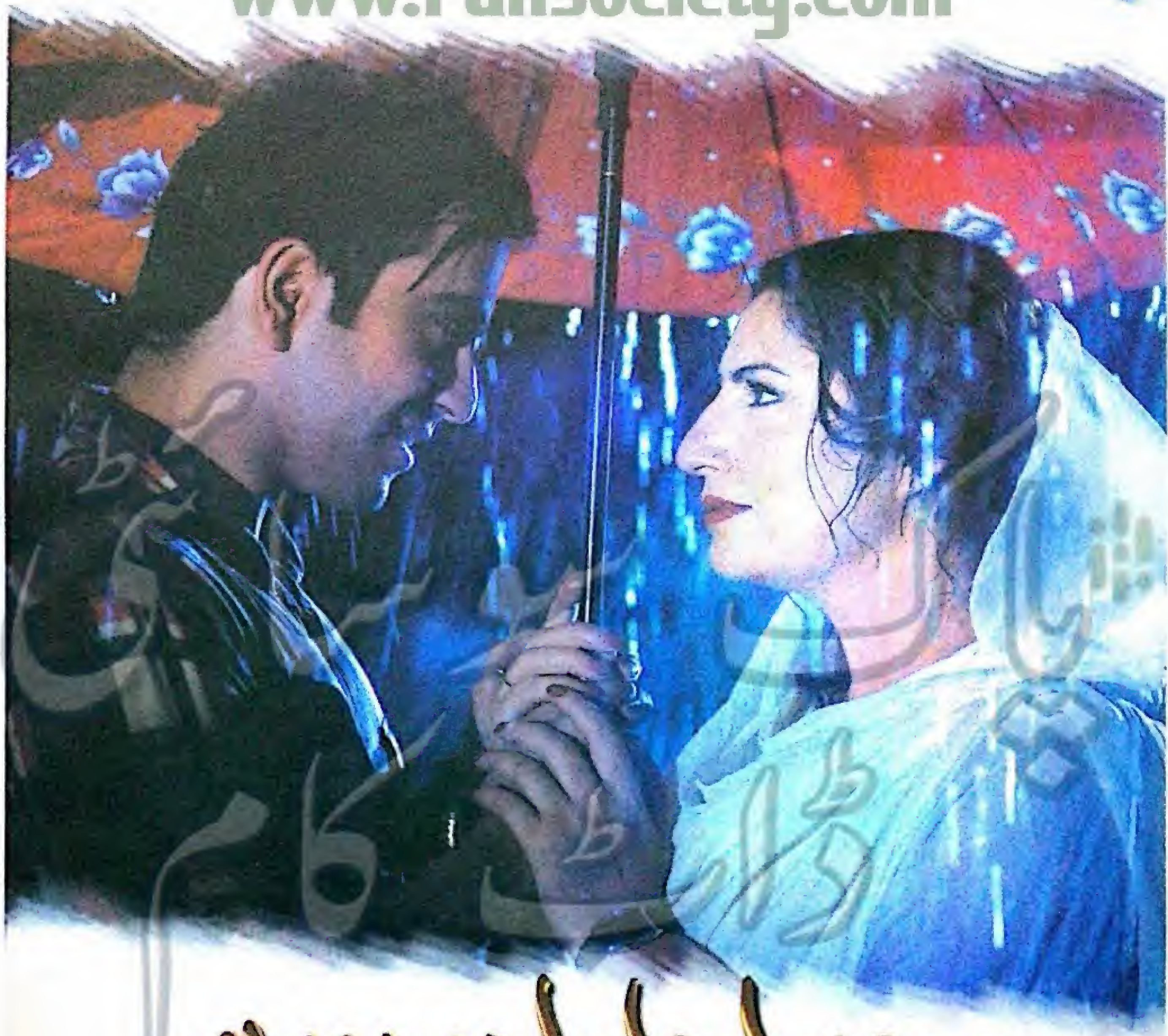
گاجر

اس ہنری کے بارے میں اب تک آپ جان چکے ہیں کہ اس میں وٹامن A

اور بیٹا کیروٹین کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ آنتوں کے امراض اور متعدد انفیکشن سے بچاتی ہے۔ کینسر جیسے مہلک مرض میں گاجر کا استعمال اکسیر ہے۔

خیال رہے کہ کینسر تشخیص ہونے کے بعد گاجر کا استعمال سولہ صدی تک نہیں دیتا۔ یہ ہنری معدے کے السر میں بھی کھانا مفید ہے۔ گاجر میں قابہر کی قدرتی آمیزش آنتوں کے امراض سے بچاتی ہے عرصہ دراز سے چھاتی بہتر بنانے کے لئے بزرگ اسے نوٹکے کے طور پر استعمال کرتے آرہے ہیں۔ مگر وہاں جب بچے دانت لگانے کی عمر کو پہنچتے ہیں تو انہیں کبھی گاجر دھو کر چھادی جاتی ہے وہ اسے چباتے جاتے ہیں اور اس طرح گاجر کا قدرتی عرق اور سٹوف بچوں کی عمومی صحت اور مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

READING
Section



یہ میرزا دیوا فاتا پینا ہے

Sat & Sun 8:00pm

Written by : Zanjabeel Asim Shah
Directed by : Shahzad Rafique
Produced by : Sadia Jabbar

A plus
ENTERTAINMENT

f aplusentertainmentchannel

a-plus.tv

READING
Section



کہیں ذائقہ نہ دے جائے صحت کو مات

ہانڈی میں نمک ڈالنے احتیاط سے

نمک کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ کھانوں میں کم ہو تو سوزش آتا اور زیادتی ہو جائے تو کھانا بد مزہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بہتر ذائقے کے حصول کے لئے نمک کو اعتدال سے ڈالنا چاہئے۔ صحت کے ضمن میں نمک کھانا بخور بھی کیا جاتا ہے یعنی غاس کر اسہال کی شکایت میں جبکہ جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو جائے، تھکے اور متلی کے لئے بھی تھوڑا سا نمک لیٹوں کے چند قطرے اور ایک چائے کا چمچ شہد سا دے پانی کے ایک گلاس میں گھول کر پینے سے اسہال میں افاق ہو جاتا ہے۔

بہتر ہو جاتے ہیں۔ ان جڑی بوٹیوں کا کوئی منفی اثر بھی نہیں پڑتا۔
• کھانوں کو نمکین بنانے کے لئے سمندری سبزیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں ان میں ایسے کیسیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کینسر سے دفاع کرتے ہیں۔
• عام سبزیوں کے مقابلے میں سمندری سبزیوں میں آئیوڈین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو تھائی رائیڈ کی کارکردگی اور افعال میں بہتری پیدا کرتی ہے۔ یاد رہے کہ تھائی رائیڈ جسم کے ہارمونز میں توازن برقرار رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

• کائی بھی ایک جسم کی سبزی ہے جو نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے کیونکہ یہ ذائقے میں نمکین ہوتی ہے۔
• انگوڑے سوکھے ہوئے دانوں کو بھی کھانوں میں نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: یہ جڑی بوٹیاں اور سمندری سبزیاں آسانی سے کسی بڑی سپر مارکیٹ سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اس مضمون کی تیاری میں ماہر غذائیت فائزہ عبدالرب نے ہماری رہنمائی کی ہے۔

ایک شکل ہے۔ چائیز نمک کھانے سے صحت کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بعد ازاں ڈاکٹر صرف پوٹاشیم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کئی سبزیاں ایسی ہیں جو دافر مقدار میں پوٹاشیم رکھتی ہیں مثلاً پالک سرفرست ہے۔ اس سبزی کا رس غذاؤں میں شامل کر لینے سے نمک کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور ہانڈی میں نمک نہیں ڈالنا پڑتا۔ کچھ دوسری سبزیاں بھی پوٹاشیم حاصل کرنے کے اچھے ذرائع ہیں ان میں شاخ گو بھی (برد کوئی)، ٹماٹر، ہری پھلیاں، چغندر، گاجر، کھیرا اور پھول گو بھی شامل ہیں۔

احتیاطی تدابیر

• کھیرا پھیلنے وقت یہ دھیان رہے کہ اگر اسے زیادہ پھیلا جائے تو اس کا پوٹاشیم کم ہو جاتا ہے اس لئے کھیرا چھلکے سمیت اچھی طرح دھو کے کھالیں۔
• جھلکا ضائع نہ کریں۔

• متعدد جڑی بوٹیوں میں قدرتی نمک پایا جاتا ہے۔ اپنی ہانڈی میں روز میری، کالی مرچ اور اجوائن چٹکی بھر ملا لینے سے ذائقہ اور غذائیت دونوں

گرمیوں میں پھلوں کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو پیاس نہیں لگتی۔ ان تمام فائدوں کے باوجود زیادہ نمک کھانا نقصان دہ ہے خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر کے شکار افراد کو زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہے ان کے لئے نمک کی زیادتی بہت خطرناک ہوتی ہے حقیقت میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی زیادتی سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ حملہ قلب یعنی دل کے امراض اور فالج ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما کی نسبت گرمیوں میں شدید اور مہلک بیماریوں کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ گرمیوں میں کھیل کود میں حصہ لینے اور ورزش کرنے سے بھی لوگ صحت مند رہتے ہیں اور موٹاپا نزدیک نہیں آتا۔ دیگر عارضے اگر لاحق ہوں یعنی ذیابیطس، فالج اور ہائی بلڈ پریشر جیسے عارضے نسبتاً کم لاحق ہوتے ہیں۔

جب آپ سے ڈاکٹر کہے کہ نمک بے حد کم مقدار میں کھایا کیجئے تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ پھر کیا کھایا جائے؟ اس لئے کہ پھیکا کھانا، کھانا آسان بات نہیں۔ لوگ نمک کے متبادل یعنی نمک بھی کھانے لگتے ہیں جسے کیسیائی اصطلاح میں Monosodium Glutamate کہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ سوڈیم ہی کی

سودا کی دوا مرحبا اسپاگھول ہیونلہ صحت ہے اخول



READING
Section



MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.
Marhaba Laboratories • UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk



تیزپات

گرم مصالحو کا اہم جز

یہ دے میں بھی شفا پتہ ہے

تیزپات کے بغیر بہت سے کھانے مثلاً قورمہ، بریانی، پلاؤ اور متعدد دھن میں ذائقہ لانا ممکن نہیں سمجھا جاتا۔ اسے آپ تیزپات، تیزپتا اور تیزپات کے نام سے جانتے ہوں گے۔ انگریزی میں اسے Bay Leaf کہا جاتا ہے۔ ماہر نباتات کہتے ہیں کہ تیزپات دراصل اسی درخت کا پتہ ہے جس کی چھال بطور دارچینی گرم مصالحو میں شامل کی جاتی ہے۔ یہ درمیانے قد کے درخت کا پتہ ہے جس کی بلندی دو میٹر سے 10 میٹر تک ہوتی ہے۔ یہ درخت ہمالیہ کے بارانی اور نیم بارانی علاقوں میں 900 میٹر تک 2500 میٹر کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں ہمالیہ کے دامن میں واقع ریاست سکھ، کھاسی کی پہاڑیاں اور نیل گری کے مقام اس درخت کی پیداوار کے لئے مشہور ہے۔ اس کے پتے تھوڑے کھٹکے کر لیا جاتا ہے اور گرم مصالحو میں یہ پتے لازماً شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کی مہک، تیزی اور ٹیکھا پن ہی اس کی خاص پہچان ہے، جو کھانوں میں ذائقہ اور خوشبو پیدا کرنے کے علاوہ کئی بیماریوں کے علاج کے لئے بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

تیزپات قابض، جسمانی غلیو میں مضبوطی لانے والی محرک اور ہاضم خصوصیات کا حامل ہے۔ اسے گھٹیا، تھوڑے کے درد، اسہال، منگی اور تھوڑے میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تیزپات جسم میں شکر کی بڑھی ہوئی سطح کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

سرودی کے ساتھ بخار یا کسی موسم میں کھانسی، زل، الرجی اور Sinusitis کی شکایت میں تیزپات خصوصاً فائدہ مند ہے۔ تین چار تیزپات، تھم کے چوں

اور کالی مرچ پس ہوئی کے ساتھ چائے (قبوہ) تیار کریں اور دن میں 3 بار استعمال کر لیں اور اگر اس میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد شامل کر لیں تو یہ جو شائد دور دورہ سردی میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

سرکی جلد کا انفیکشن ہو تو معالج کی دوا کے ساتھ ساتھ 400 ملی لیٹر پانی میں 5 گرام تیزپات ڈال کر ابال لئے جائیں جب ایک سو ملی لیٹر کے برابر پانی رہ جائے۔ اس کی رنگت بھری مال ہو جائے اسے چھان کر خنڈا کر لیں۔ (کمرے کے درجہ حرارت میں) اور اس پانی کو بالوں کی جڑوں میں لگا کر دو تین گھنٹے پانی خشک ہونے دیں اس کے بعد سادہ پانی سے بال دھو لیں۔ شروع میں کسی Mild شیمپو سے بال دھوئے جاسکتے ہیں۔

غرضیکہ اپنی خوراک میں تیزپات کو ضرور شامل کرنا چاہئے کیونکہ یہ گردے میں پتھری بننے کے عمل کو بھی روکتا ہے۔

دل کے امراض، بے آرامی، اچھاری کی شکایت بھی دور کرتا ہے۔



READING
Section

ڈالدا سن فلاور آئل

کھانا لائٹ، تو زندگی براٹ

سورج کی دہکتی کرنوں کی مانند صحت اور توانائی کے لئے سن فلاور، غذائیت اور صحت بخش خصوصیات کا حامل یہ دلکش پھول جہاں روئے زمین پر خوبصورتی بکھیرتا اور دیکھنے والوں میں تازگی، توانائی اور گر بخوشی کا احساس پیدا کرتا ہے وہیں اس کے بیجوں سے حاصل کیا جانے والا سن فلاور آئل نہ صرف مزیدار کھانوں کے شائقین کی پسند ہے بلکہ وہ افراد بھی جو صحت کو ہر چیز پر فوقیت دیتے ہیں اس کے مداح ہیں۔

بقا، تندرستی اور خوشحالی کے لئے اعلیٰ معیار کے حامل غذائی اجزاء کا انتخاب اور استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے ساتھ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا، تازہ ہوا میں چہل قدمی جیسی عادات کو زندگی میں شامل رکھا جائے تو زندگی اصل معنوں میں زندگی بن سکتی ہے۔ نشر و اشاعت کے فروغ کی بنا پر معلومات کے حصول میں آسانی بلکہ یوں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ معلومات کی فراوانی کے دور میں کہیں کہیں یہ غیر موثر بھی ہوتی جا رہی ہے۔



قدرتی نعمت کتنی ہی خوش ذائقہ اور صحت بخش ہو جب اسے تیاری اور پکائی کے مراحل سے گزر کر ایک مصنوعی شکل اختیار کرتی ہوتی ہے تو اس دوران اس میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت کا برقرار رہنا ایک سوال بن جاتا ہے۔ یہ اور اس طرح کے کئی اندیشے دن میں کئی مرتبہ ہمارے ذہن میں جنم لیتے ہیں خاص طور پر جب بات معیار کے حصول کو یقینی بنانے اور خورد و نوش کے لئے خالص اجزاء کے انتخاب کی ہو تو یہ اعزاز ڈالدا ہی کو حاصل ہے کہ اس پر گزشتہ چھ سے زائد دہائیوں سے نسل در نسل ماؤں کا اعتماد قائم ہے۔

ڈالدا سن فلاور آئل ڈالدا کی ساٹھ سال سے زائد عرصہ پر محیط مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور جدید Low Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور ہمارے جسم میں فٹیس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ مونو ان سچے سہڈ اور پولی ان سچے سہڈ فٹیس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے اور معزز صحت کو یسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہونے کی وجہ سے امراض قلب کے خطرات کو کنٹرول کرنے، صحت اور زندگی کو تحفظ فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

امراض قلب اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے کہ دوران خون کے مسائل جن میں خون کی شریانوں میں رکاوٹوں کا پیدا ہونا اور بلڈ پریشر ہستی بستی زندگی کا رخ پار کیوں کی جانب موڑ سکتے ہیں لہذا اپنی اور اپنوں کی زندگی کی

بیشتر لوگ کم پیکٹائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک پسند کرتے ہیں۔ آپ کی پسند جو بھی ہو، تیاری آئل کا انتخاب ہماری اپنی ذمہ داری ہے۔ اپنی اور اپنے پیاروں کی صحت کو بہتر بنانے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ گھر کے باہر جو بھی خوراک ہم کھانے میں استعمال کرتے ہیں اس کا معیار کیا ہے۔ کیا اس خوراک کی تیاری میں وہی اجزاء استعمال کئے گئے ہیں جو ہماری ضرورت ہیں یا پھر ہم کچھ بھی، کبھی بھی کھا کر گزارا کر لینے کی عادت کا شکار بن چکے ہیں۔ اسی ضمن میں ایک اور رویہ بھی نمایاں دیکھنے میں آتا ہے اور وہ یہ کہ مزیدار روایتی کھانے اور پرکشش نظر آنے والے غیر ملکی کھانے صرف اس لئے چھوڑ دیئے جائیں کہ وزن کا کیا ہوگا۔ اب آپ کے پاس ڈالدا سن فلاور موجود ہے جو کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں غیر ضروری فٹیس اکٹھے ہونے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز جنہیں اومیگا فٹیس بھی کہا جاتا ہے، دماغی نشوونما اور دیگر جسمانی نظام کے لئے بہت مفید قرار دیئے جاتے ہیں اور ان کے ساتھ وٹامن D، A اور E تیاریوں کی مختلف قوت مدافعت مضبوط بناتے ہیں اور بڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی اور نشوونما، خلیوں میں نم کے تناسب کو برقرار رکھنے، جلد اور بالوں کی خوبصورتی اور صحت جیسے فوائد حاصل ہوتے ہیں، صارفین کی سہولت کے لئے ڈالدا سن فلاور آئل پاک اور بوتل دونوں میں دستیاب ہے۔

صحت ہی کو لئے لیجئے تو دیکھیں گے کہ بچے، بڑے ہر عمر اور ہر شعبہ سے وابستہ افراد صحت سے متعلق کسی نہ کسی حساس موضوع پر اپنے خیالات اور معلومات کا اظہار کرتے نظر آئیں گے۔ کہیں وزن بڑھنے اور کھانے کے محرکات زیر بحث ہیں تو کہیں ورزش اور صحت کی سیر کا موازنہ کیا جا رہا ہے اور سب سے دلچسپ تو یہ کہ کھانا کھانے کے دوران کھانے سے حاصل ہونے والی توانائی کی اعداد و شمار اور اس سے حاصل ہونے والی غذائیت کا تخمینہ جتنے انہماک سے لگایا جاتا ہے اس اعتبار سے حاصل ہونے والے نتائج یقیناً تسلی بخش نہیں کہلا سکتے۔



READING
Section

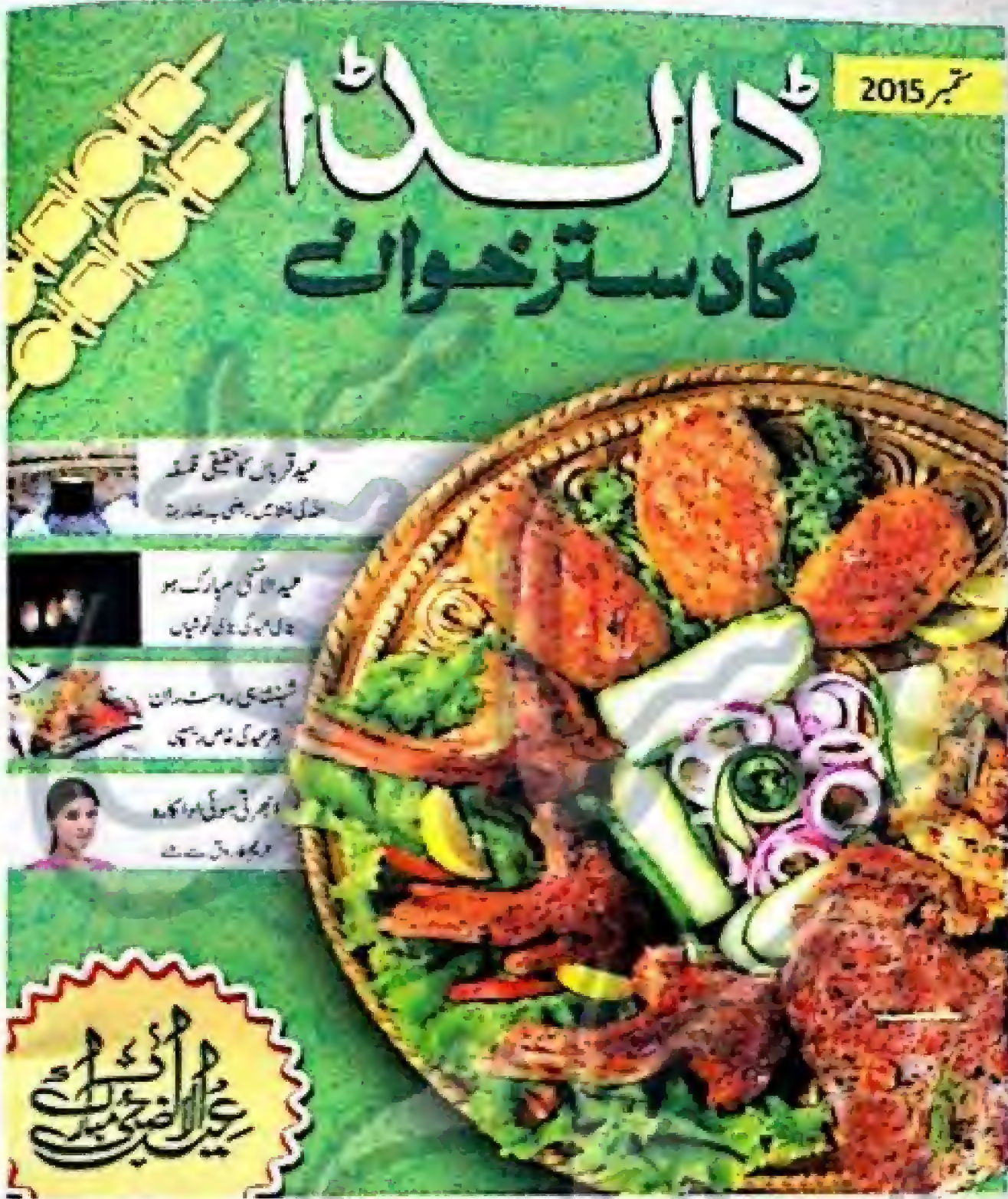
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسٹیشن ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? ہمارے آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

READING
Section



فون: (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660 کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

www.Paksociety.com



Tikka Masala Irresistible!



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490477 Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



f GarnierPk

GarnierPakistan

READING
Section



عید الاضحیٰ

عید الاضحیٰ، عید تو نام ہی ہے خوشیوں کا اور اس خاص بڑی عید کا نام سنتے ہی ذہن میں گوشت اور گوشت سے بنی ہوئی مزیدار ڈشز آ جاتی ہیں۔

لیکن قربانی ہوتے ہی جو گھر بھر کا فرمائی پروگرام شروع ہوتا ہے، اس کے لئے نت نئی تراکیب ڈھونڈنا بھی تو کوئی آسان کام نہیں ہوتا۔ قارئین کم از کم آپ ان مسائل سے بچے رہتے ہیں، کیونکہ آپ کا اپنا ذالدا کا دسترخوان ہے آپ کے مسائل حل کرنے کے لئے اور آپ کے لئے انواع و اقسام کی ڈشز کی تراکیب دینے کے لئے۔

تو آئیے اس خوش رنگ سینئر فولڈ کو کھول کر اپنی پسندیدہ تراکیب کے خزانے سے متعارف کریں۔

**READING
Section**

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدري پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	میدہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
مصری	ایک کھانے کا چمچ	دال کا کوئنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بکرے کی ران کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- دوا نچ کے ادرک کے ٹکڑے اور چھ جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس کے ساتھ دال کا کوئنگ آئل، نمک، قلمی شورہ اور مصری ملا لیں اور اس کو ران پر اچھی طرح مل دیں
- آدھے سے ایک گھنٹہ رکھیں، جب گوشت کا اپنا پانی نکلنے لگے تو اسے پکنے رکھ دیں۔ درمیانی آنچ سے پکاتے ہوئے آنچ ہلکی کر دیں
- جب ران اچھی طرح گل جائے اور آدھی پیالی بخنی رہ جائے تو اسے چھان کر الگ نکال لیں اور ران کو ٹرے میں رکھ لیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا لیں، اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں میدہ ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ران کی پنچی ہوئی بخنی ڈالتے ہوئے ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ساس کو روسٹ ران پر ڈالیں اور فرائی کئے ہوئے آلو یا حسب ذیل سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section

اس صفحہ کو پلٹ کر مزید رسیپز دیکھیں۔



شہنشاہی روست ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیزھ سے دو کلو	نارنگ لال مرچیں	دس سے بارہ عدد	پتے	آدھی پیالی	VTF15 ہا پتی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی		
ادرک لہسن پیاز ہوا	تین کھانے کے چمچ	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیان	بادام	آدھی پیالی	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیزھ گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگائیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن مل کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو کانٹے میں لگا کر چوبے پر بھون لیں، ٹھنڈی کر کے چھیل لیں اور اس میں ناریل، خشخاش، بادام، پتے اور لال مرچوں کو بھون کر شامل کر لیں
- گرائینڈر میں باریک پیس کر اس مصالحے کو دہی میں ملا لیں اور ران کو اس سے اچھی طرح میرینیٹ کر لیں
- ایک گھنٹہ رکھنے کے بعد اس پر VTF15 ہا پتی گرم کر کے ڈالیں اور ڈھک کر درمیان آگ پر پکھنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب پکھنے پر آجائے تو آگ بجلی کر دیں، ران کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے اچھی طرح بھون لیں (چپک کر لیں اور نہ گلنے کی صورت میں بھوننے سے پہلے تھوڑا سا پانی ڈال کر گالیں)
- گرم مصالحہ اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر بجلی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر رایتے اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section



READING
Section



اجزاء:

بکرے کی چانپ	آدھا کلو	نماز	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادرک	دواچ کا کٹڑا	ڈالسن VTF1 بنا سبزی	ایک چوتھائی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چانپوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس پر نمک چھڑک کر ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- اس دوران نماز اور مرچوں کو کاٹ لیں، ادرک اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں
- جب چانپیں گھنے پر آجائیں تو کچلے ہوئے ادرک لہسن کو ڈالسن VTF1 بنا سبزی میں فرائی کر کے ڈال دیں
- نماز اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	دہی	آدھی پیالی
نماز	تین عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالسن کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو لیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، نمک اور پیمینی ہوئی دہی ڈال کر ملائیں
- اسے درمیانی آگ پر پکنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آگ بجلی کر کے پکائیں
- اس دوران دھنیا، زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور نماز کو باریک چوب کر لیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالسن کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر چوب کئے ہوئے نماز، پسی ہوئی ادرک کی ہوئی لال مرچ ڈال کر بجلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ نماز مکمل طور پر پھل جائیں۔ اسے چوب لے سے اتار لیں
- چوب لے پر کوٹنے کے ایک کلوڑے کو دھالیں اور اسے نماز کے کچھر کے درمیان میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالسن کوکنگ آئل میں ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں اور دیکھتے ہوئے کوٹے پر ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب کوٹے کی خوشبو رچ جائے تو کوٹے نکال دیں اور اس مصالحے کو گوشت میں شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور اسے اتار دیں اور ہری مرچیں ڈال کر بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں

READING
Section

پریزنٹیشن: گرم گرم تان کے ساتھ پیش کریں۔

مصالحے دار دھواں گوشت



چکن	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	پیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دس اکوٹنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پستے	چھ سے آٹھ عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		
لہسن	تین سے چار جوئے	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- ان کبابوں کو بنانے کے لئے چکن کا بغیر ہڈی کا گوشت استعمال کریں، لیکن ران کے حصے کا لیں تو وہ زیادہ مزہ دے گا
 - چار میں ادرک، لہسن، بادام، پستے، ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں
 - پھر اس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی چکن، پیاز اور پیتا ڈال کر پیس لیں
 - چار سے نکال کر اس میں نمک، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ کبابوں میں رچ جائے
 - پھر اس کسچر سے تیخ پر پتلے پتلے لمبے تیخ کباب بنائیں اور ایک سے دو منٹ چولہے پر سینک لیں
 - تیخ سے نکال کر دس اکوٹنگ آئل لگے ہوئے فرائینگ پین میں رکھتے جائیں
 - آخر میں تمام کبابوں کو درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک سینک لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم تیخ کباب کو پیاز کے لچھوں اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

لکھنوی تیخ کباب



READING
Section



گارلک نان اور بوٹی کباب

اجزاء:

گوشت (بغیر ہڈی کا)	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دال اکوٹنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہینٹا	ایک چائے کا چمچ		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ دال اکوٹنگ آئل، ادرک لہسن، دھنیا زیرہ، نمک، لال مرچ اور پسا ہوا پینٹا ڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑائی میں دو سے تین کھانے کے چمچ دال اکوٹنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی گوشت کی بوٹیاں ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔ گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے گا، درمیان میں چمچ زیادہ نہ لگائیں تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائیں
- جب گوشت کا پانی خشک ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے تو لیموں کارس چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں

گارلک نان بنانے کے لئے:

دو پیالی میدے میں چنگلی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر، ایک چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ کلوئی، دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور دو کھانے کے چمچ دال اکوٹنگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ دس سے پندرہ منٹ ڈھک کر رکھیں پھر دوبارہ گوندھ کر بیڑے بنا لیں، ہاتھ سے ہلکے دباتے ہوئے پھیلا کر آدھا موٹی روٹی بنا لیں۔ توڑے کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور روٹی کو ایک طرف سے گھیر کر کے توڑے پر ڈالیں اور پین سے ڈھک دیں، دو سے تین منٹ بعد جب نان ایک طرف سے پک جائے تو توڑے کو کپڑے سے پکڑ کر چوبیس پر الٹا دیں تاکہ نان دوسری طرف سے بھی اچھی طرح سک جائے۔

READING
Section

پریزنٹیشن: ان مزیدار بوٹی کباب کو گرم گرم گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

کشیری چکن کوفتے

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادریک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن	تین سے چار جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
بھنے ہوئے پتے	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	۱۲۵ گرام
بادام پستے	۱۲۵ گرام
آدھی پیالی	پنسا ہوا گرم مصالحہ
آدھا چائے کا چمچ	کارن فلاور
دو کھانے کے چمچ	پیسا ہوا ناریل
دو کھانے کے چمچ	مکھن
حسب ضرورت	ڈالدا VTF بنا ہتی

ترکیبے

- ۱۔ کشیری کوفتوں کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ اسے ہاون دستے میں کوٹ کر بنایا جاتا ہے
- ۲۔ چکن بریسٹ کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس کی چھوٹی بونیاں کر لیں، ہاون دستے یا چار میں پہلے بھنے پتے، ادرک لہسن، پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر پیس میں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی چکن کی بونیاں ڈالنے ہوئے ہیں کر یکجان کر لیں
- ۳۔ پیسے ہوئے پتے میں نمک، کارن فلاور، ناریل اور مکھن ملا کر رکھ دیں۔ بادام پستوں کو گرینڈر میں ہار یک ہیں کر اس میں گرم مصالحہ ملا لیں
- ۴۔ ہاتھوں کو گیلنا کرتے ہوئے کوفتے بنائیں اور ان کے درمیان میں بادام پستے کا کچھ بھرتے ہوئے اچھی طرح بند کر دیں

گریوی بنانے کے لئے :

دو ہار یک کئی ہوئی پیاز کو ڈالدا VTF بنا ہتی میں سنہری فرانی کریں۔ پھر آدھی پیالی دی کو پھیلت کر اس میں ایک کھانے کا چمچ پیسا ہوا ادرک لہسن، دو کھانے کے چمچ مونگنا ہوا دھنیا زیرہ، ایک کھانے کا چمچ بھنی ہوئی کشیری مرچیں اور ایک چائے کا چمچ پیسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پیاز میں شامل کر دیں۔ اتنی دیر بھوئیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے پھر اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں، گریوی کو ابال آجائے تو نمک ڈال کر کوٹنے شامل کر دیں اور درمیانی آٹھ پر آٹھ سے دس منٹ پکا کر ہلکی آٹھ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ دیں۔ چکن کے کوفتے زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائیں گے

پریزنیشن

گرم گرم دس میں نکال کر تازہ نان یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



READING

Section



صحت سے
خزانہ

پوٹو اور میکرونی سلاد

اجزاء	تین عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	دی	آدھی پیالی	ڈالدا لیو آئل	دو کھانے کے چم
آلو	دو پیالی (ابلی ہوئی)	زیتون	آٹھ سے دس عدد	غابت کالی مرچ	ایک چائے کا چم		
میکرونی	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی	بری پیاز	ایک سے دو عدد		

ترکیبے

- آلوؤں کو چمیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اتنی دیر ابالیں کہ مناسب مغل جائیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہو جائے)
- لہسن اور بری پیاز کو باریک چوب کر لیں، فریش کریم اور دی کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کر لیں
- ڈالدا لیو آئل میں بری پیاز کے سفید حصے اور لہسن کو ہلکا سا فرائی کر کے چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے آلو کے ٹکڑے اور ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر ملائیں
- فریش کریم اور دی کو پھیلت کر ملا لیں اور اس میں نمک، گدھری پسلی ہوئی کالی مرچ اور بری پیاز کی پٹیاں ڈال کر ملائیں اور اس میں آلو اور میکرونی کا کچھ شامل کر دیں

پریزنٹیشن

کئے ہوئے زیتون چمک کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING
Section



صحت کے
خزانہ

اسپینچ بیسنز فشر (Spinach Beans Fish)

حسب ضرورت
دو کھانے کے کچ

میدہ
ڈالڈالو لیو آئل

ایک پیالی
آدھا چائے کا کچ

پنک کی تختی
کالی مرچ پس ہوئی
لیموں کا رس

حسب ذائقہ
ایک چائے کا کچ

نمک
پسا ہوا لہسن
کٹی ہوئی لال مرچ

آدھا کلو
100 گرام

اجزاء
مچھلی کے قتلے
فریج بیسنز
پاک

ترکیبے

- مچھلی کے قتلے کو صاف دھو کر رکھ لیں، ایک پیالے میں ایک کھانے کا کچ ڈالڈالو لیو آئل، نمک، کالی مرچ اور لہسن کو اچھی طرح ملائیں اور مچھلی کے قتلے پر پیسٹ کر دیں
- پالک اور فریج بیسنز کو دھو کر کاٹ لیں، اسی پیالے میں پالک کو دو منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- ڈالڈالو لیو آئل کو فریج بیسنز میں ڈالیں اور مچھلی کے قتلے پر باکسا سنگل میڈہ چمک کر شہری فرائی کر لیں
- اسی فریج بیسنز میں پنک کی تختی، لیموں کا رس اور لال مرچ ڈال کر بکلی آٹھ پر ابالیں اور ابال آنے پر اس میں بلاچ کی ہوئی پالک اور فریج بیسنز ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر اس ساس کو مچھلی کے قتلے پر ڈال دیں

پریزنیشن

اس منفرد ڈش کو سچے اور بڑے دونوں ہی انجوائے کریں گے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



چکن وداور کینٹل س

اجزاء

ایک کھانے کا چم	سفید تل	تین عدد	ہری پیاز	ایک سے دو جوئے	لہسن	ایک عدد	چکن بریسٹ
ایک چائے کا چم	چینی	دو کھانے کے چم	سرکہ	آدھا چائے کا چم	سفید مرچ پیسی ہوئی	200 گرام	قیہ
دو عدد	انڈے	دو کھانے کے چم	سویا ساس	آدھا چائے کا چم	کالی مرچ پیسی ہوئی	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چم	کارن فلاور	آدھا کلو	پالک	دو داغ کا گھوا	ادک

ترکیبہ

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کی چھوٹی ہونیاں کاٹ لیں، پالک کو صاف دھو کر کاٹ کر رکھ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
- ایک پیالے میں اورک کو پھیل کر ڈالیں، پھر اس میں ایک ہری پیاز، نمک، سرکہ، کالی مرچ اور ایک کھانے کے چم پانی کے ساتھ کارن فلاور ملا کر ڈال دیں
- اس کچھر کو اچھی طرح ملا کر اس میں چکن کی ہونیاں ڈال کر میرینٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسی دوران اور کینٹل ساس بنانے کے لئے کڑا ہی میں ایک کھانے کا چم ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس کچلے ہوئے لہسن کے جوئے میں ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، سویا ساس، دو ہری پیاز، چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ابال آنے پر اس میں قیہ ڈال کر ساتھ ہی سفید مرچ شامل کر دیں اور لگی آٹھ پر پکائیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال دیں اور اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

READING
Section



چکن و دلو سٹڈ آلمنڈ (Chicken with Toasted Almond)

اجزاء

چکن بریسٹ
بادام

آدھا کلو
آدھی پیالی

نمک
شک لہسن کا پاؤڈر

حسب ذائقہ
آدھا چائے کا چمچ

پہرے کا پاؤڈر
لیموں

ایک چائے کا چمچ
ایک عدد

میدہ
ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھی پیالی
حسب ضرورت

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں
- نمک، شک لہسن کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں، چکن کے پارچوں کو کوٹ کر چٹا کر لیں اور ان پر لیموں کا کچھ لگا کر رکھ دیں
- ایک پتہ تھائی پیالی باداموں کو باریک چس کر پیچے یکا پاؤڈر کے ساتھ میدے میں ملا لیں
- فرائنگ بین کو ہلکی آگ پر گرم کر کے اس میں بادام پھیلا کر رکھیں اور ان کو اچھی طرح سنہری ہونے پر نکال لیں۔ ٹھنڈی ہونے پر باریک ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- پھر فرائنگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو میدے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس غذا ایت سے پھر پرجھٹ پت بننے والی ڈش کو ٹاپلز میں نکال کر اوپر سے بادام کی ہوائیاں چھڑک دیں اور لیموں کے تیلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

READING
Section

47



پیرائس

اجزاء

ایک پیالی	کوکونٹ ملک	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا پس	ڈیڑھ پیالی	چاول
تین سے چار عدد	تازہ لال مرچیں	تین چوتھائی پیالی	بیکڈ بینز / سفید لوبیا	چار سے چھ عدد	چکن ساجز
تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک عدد	شملہ مرچ	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبے

- بیکڈ بینز میں با آسانی دستیاب ہوتے ہیں، نہ ملنے کی صورت میں سفید لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر ابال کر کا لیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- چاول کو چند رو سے تیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی ابال لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسین کو سنہری فرائی کریں۔ پھر چھوٹے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے ساجز کو اس میں فرائی کریں
- لوبیا، شملہ مرچ، باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور چاول ڈال کر ملائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر بجلی آگے پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے

READING
Section



فیرنج میکرونز

اجزاء

پینی	دو پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی
بادام	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی

ترکیبے

- ایک چوتھائی پیالی پینی کو ملید کر کے باقی پینی کو باریک چم میں لیں۔ بادام کو اچھی طرح کپڑے سے صاف کر کے باریک چم میں لیں۔
- پینی اور بادام کو ملا کر باریک چم میں چھان لیں۔
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفید یوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، جھاگ بننے لگے تو اس میں نمک ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ سخت ہو جائے۔
- پھر اس میں ایک چوتھائی پیالی پینی ڈال کر اتنی دیر پھینٹیں کہ اس پر چمک سی آجائے۔
- انڈے کی سفید یوں کو بادام اور پینی کے کچھر میں ڈالیں اور بڑے تھپی سے ہلکے ہاتھ سے ملا لیں۔
- اس میں حسب پسند فوڈ کلر اور وٹیلایا بادام کا اسنس ڈالتے ہوئے اتنا ملائیں کہ وہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔
- اس آمیزے کو آٹکنگ بیک میں بھر لیں اور پکائی کی ہوئی پلیٹک ٹرے میں تھوڑے تھوڑے ٹالسے سے (ہاتھ نیچے کر کے) ایک ٹاپ کے گولے ڈالتے جائیں۔ روم ٹیمپریچر پر اس ٹرے کو بیس سے پچیس منٹ خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔
- اس دوران اوون کو 150°C پر گرم کر لیں اور خشک ہوئے میکرونز کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن: اچھی طرح نمونہ ہونے پر ہر دو میکرونز کے درمیان میں حسب پسند فریش کریم، کریم چیز یا جام سے فلک کر لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکائی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بیس سے پچیس عدد

READING
Section



آلو قیمے

اجزاء

پکن کا قیمہ	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیا نی	بلدیہ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
آلو	دو عدد درمیا نی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ		
ٹمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	تازہ میتھی	آدھی پیالی		
اورک لیسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	تازہ لال مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیبے

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، مونا کنا ہوا قیمہ لے کر دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ میتھی کو صاف دھو کر باریک کاٹیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چٹکی بلدی ڈال کر میتھی کو بھگو کر رکھ دیں
- تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو بھکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ٹمک، بلدی اورک لیسن اور آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھکی آٹھ پر ڈھک دیں، تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں بلدی، لال مرچ اور قیمہ ڈال کر بھوئیں
- قیمے کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر بھوئیں اور تیل علیحدہ ہونے پر میتھی ڈال کر ہلکا سا بھوئیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور بھنا ہوا کنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر بھکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار قیمے کو پوری پراخے یا سادہ پرائمٹوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING
Section



بھرے ہوئے بینگن

اجزاء

ایک پیالی	دودھ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسلی ہوئی	دو سے تین عدد	بہن کے جوئے	آدھا کلو	دشمن
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک عدد	پیاز	200 گرام	پنک کا قیر
حسب ضرورت	ڈالڈال کوکگل آئل	آدھی پیالی	چنڈر چر	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبے

- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکگل آئل میں کپلا ہوا بہن اور باریک چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کریں
 - جب پیاز ہلکی سنہری ہو جائے تو قیر، نمک، کالی مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں
 - اتنی دیر بھجھیں کہ تیل غلیظ ہو جائے، اسے چھلے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
 - بینگن کے آدھا چمچ مومنے تھکے کا ٹیس لیکن وہ آپس میں جڑے رہیں اور ان کو نمک ملے ہوئے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ ان کی رنگت صحیح رہے
 - غلیظ دھن میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکگل آئل میں میدے کو بھجھیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر دیں
 - گدڑی کے چمچ سے ملائے ہوئے چھلے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا اجوائن ڈال کر ملا لیں
 - نمک لگانے والی چھری کی مدد سے بینگن کے ہر تھکے کے درمیان میں پہلے تیار کیا ہوا دانت ساس لگائیں پھر بھنا ہوا قیر لگا دیں
 - بینگن کو پھٹنے سے دبا کر بند کر دیں تاکہ کسے ہوئے تھکے آپس میں مل جائے، پھر اسے المونم فوائل میں لپیٹ دیں
 - 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں ان بینگوں کو رکھ کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم مزیدار بینگن کے تھکے علیحدہ کر کے انھیں ابلے ہوئے نوڈلز کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

حیکن نظم می

اجزاء

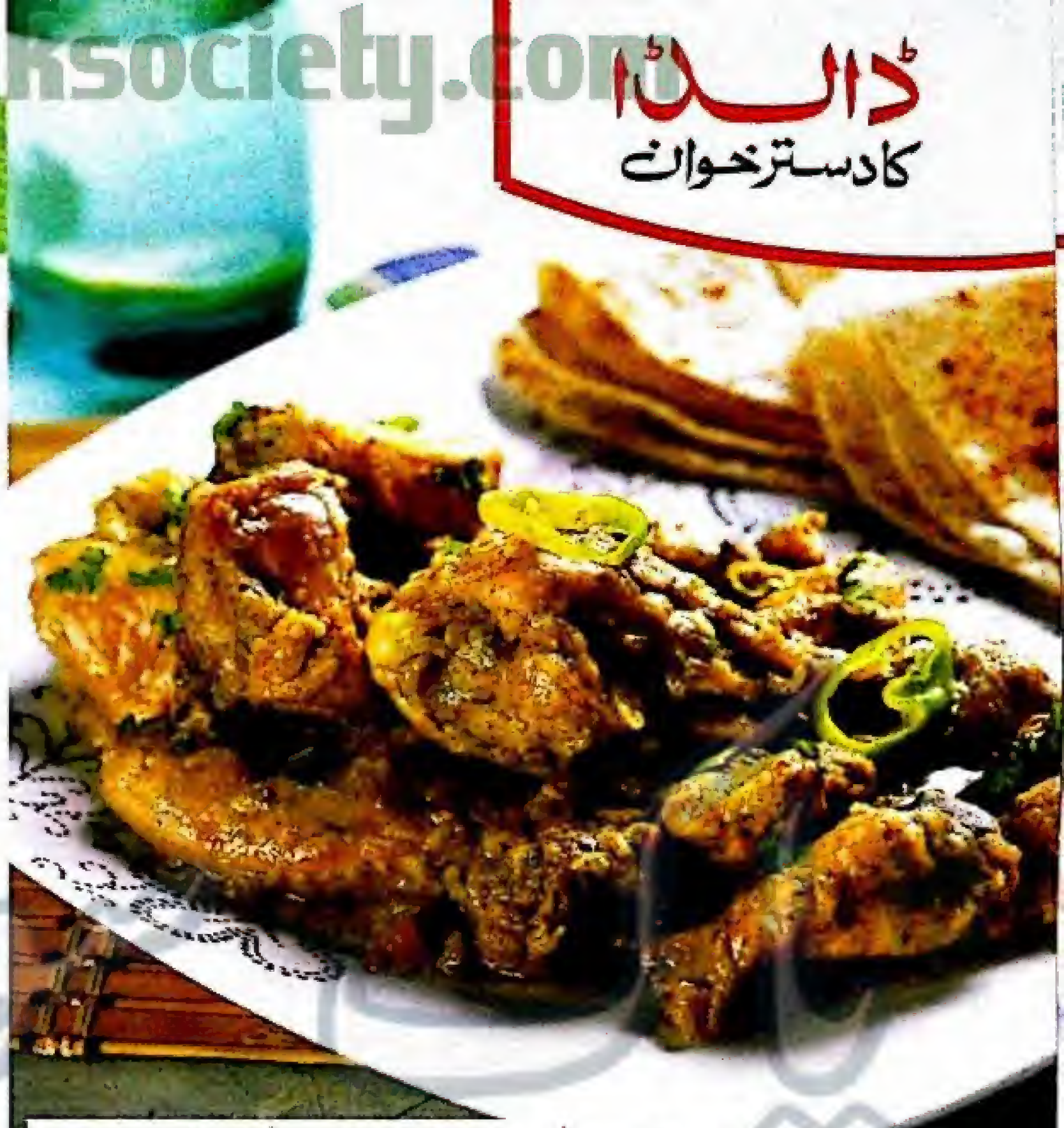
ایک کھانے کا چمچ	چابت گرم مصالحہ	ایک کلو
آدھی پیالی	دسی	حسب ذائقہ
آدھی پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ	دودھ	ایک عدد درمیان
ایک چمچی	زعفران رزردے کا رنگ	آٹھ سے دس عدد
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
آدھی گھی	ہرا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- یکن کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ناریل میں آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر بلینڈ کر کے کوکونٹ ملک بنالیں
- ڈالڈا کوکگ آئل کو پین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ اس دوران لال مرچیں، زیرہ اور خشخاش کو ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ملا کر باریک پیس لیں
- پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں اورک لبسن، پیسا ہوا مصالحہ، نمک اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- پھر یکن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آچی پر پکے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں کوکونٹ ملک، پھینٹا ہوا دسی، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈالیں
- یکن جب مکمل گھٹنے پر آجائے تو اس میں گرم دودھ میں ملا ہوا زعفران اور کریم ڈال دیں اور ہلکی آچی پر دم پر رکھیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر شیر مال یا تاقان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار



تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

آلو گوار کی سبزی

اجزاء

گوار کی پھلی	200 گرام	چابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
آلو	دو عدد درمیان	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لبسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ٹماٹر	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیان	ڈالڈا کوکگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوار کی پھلیوں کے دونوں کناروں سے تار نکال کر پھلیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چوڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر باریک کٹی ہوئی پیاز اور لال مرچوں کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں آلو ڈال کر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آچی پر دم پر رکھ دیں
- پھر اس میں زیرہ اور کچلا ہوا لبسن ڈال کر فرائی کریں، آخر میں پھلیاں، ہلدی، نمک اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آچی پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے پھر اسے تیل علیحدہ ہونے تک اچھی طرح بھون لیں

پریزنٹیشن: دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



READING
Section



چھوہاروں کی چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی

چھوہارے	200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	عز	آدھی پیالی
خشک ناریل	ایک چھوٹا ٹکڑا	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد		

آلو بخارے کی چٹنی کے اجزاء:	200 گرام	چھوہارے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ناریل	آدھا چائے کا چمچ
عز	ایک پیالی	سرکہ	تین سے چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

چھوہاروں کی چٹنی کے لئے:

آلو بخارے کی چٹنی کے لئے:

- چھوہاروں کے تھکے کر انہیں باریک کاٹ لیں اور گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، زیرہ اور لال مرچوں کو خشک تو سے پریمون لیں
- جب چھوہارے نرم ہونے پر آجائیں تو ان میں زیرہ، لال مرچیں، بادام، پستے اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر لینڈر میں پیس لیں
- بلی آئیج پر پکھن رکھیں اور ساتھ ہی ناریل کو باریک کاٹ کر ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب پکھنے پر آجائے تو اس میں کٹا ہوا گڑ شامل کر دیں
- جب گڑ کا شیرہ بننے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر چوبے سے اتار لیں اور چٹنی کو ٹھنڈی کر کے نمک شامل کر دیں

- آلو بخاروں کو صاف دھو کر وہ پیالی گرم پانی میں بھگو دیں
- جب آلو بخارے اچھی طرح پھول جائیں تو انہیں اسٹین لیس اسٹیل کے صاف پیٹن میں پکھن رکھ دیں
- اس سے چند منٹ پکانے کے بعد اس میں لال مرچ، چھوہارے، کلونجی اور گڑ کوٹ کر ڈال دیں
- جب گڑ کا پیکٹا ہوا شیرہ بننے لگے تو سرکہ ڈالتے ہوئے چوبے سے اتار لیں اور چٹنی کو اچھی طرح ٹھنڈی کر کے اس میں نمک شامل کر دیں

ریزیٹیشنز: گوشت کی خاص ڈشز ہو یا سادہ کھانے مختلف قسم کی چٹنیاں ہر کھانے کے ساتھ لطف دیتی ہیں۔



چکن جلفریزی

اجزاء

پکن	آدھا کلو	شملہ مرغ	ایک عدد	گرم مصالحہ پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نماز	چار سے چھ عدد	دہی	آدھی پیالی		
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرغ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد		
پیاز	دو عدد درمیانی	بلدی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- بغیر ہڈی کی چکن کی چھوٹی چوکور بوٹیاں کر لیں اور انہیں دھو کر رکھ لیں۔ دو نمائز، شملہ مرغ اور پیاز کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- تین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پکھلا لیں اور اس میں ڈالڈا کو کنگ آئل، چار نمائز، ادرک لہسن، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور بلدی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب نمائز گل جائیں اور تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں چکن، لال مرغ اور پھینٹا ہوا دہی ڈال کر بھونیں
- آخر میں چوکور کٹی ہوئی مزیایاں ڈال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تیز آگ پر بھونتے ہوئے چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس خوبصورت رنگوں سے سجی ہوئی ڈش کو ابلے ہوئے چاواؤں کے ساتھ انجوائے کریں۔
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



مصالحے دار دھواں گوشت

اجزاء	گوشت	آدھا کلو	ٹماٹر	تین عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
نمک	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ادرک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی		
پیاز	دو عدد		ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد		

ترکیبے

■ بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو لیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، نمک اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ملائیں

■ است درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آگ ہلکی کر کے پکائیں

■ اس دوران دھنیا، زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں۔ بین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں

■ پھر چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، پسی ہوئی اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر مکمل طور پر گل جائیں۔ اسے چولہے سے اتار لیں

■ چولہے پر کونکے کے ایک کلوے کو دھکا لیں اور اسے ٹماٹر کے کچر کے درمیان میں رکھ دیں

■ فرائنگ بین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں اور دیکھتے ہوئے کونکے پر ڈال کر ڈھک دیں

■ تین سے چار منٹ بعد جب کونکے کی خوشبو رچ جائے تو کونکے نکال دیں اور اس مصالحے کو گوشت میں شامل کر دیں

■ اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن: گرم گرم نان کے ساتھ اس مہکتی ہوئی ڈش کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چٹنی گوشت

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پودینہ	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبہ

- گوشت کو صاف دھو کر پیالے میں رکھ لیں، پٹنی بنانے کے لئے ایک پیاز، ادرک، لہسن، ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور پودینے کو ملا کر پیسیں۔ آخر میں اس میں دو کھانے کے چمچ دہی اور نمک ملا لیں
- اس پٹنی سے گوشت کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور درمیانے آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب گوشت گھنے پر آجائے تو اس میں دہی، پھینٹ کر ڈالیں اور گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار گوشت کا تازہ چپاٹیوں کے ساتھ مزہ لیں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سویوں کی رس ملائی

اجزاء

سادہ سویاں	آدھی پیالی	کالچ چیز	ایک پیالی
رنگین سویاں	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
دودھ	دو پیالی	ہینگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	پستے	حسب پسند

ترکیبہ

- کالچ چیز بنانے کے لئے ڈیڑھ پیالی دودھ کو ایلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک پیالی روم ٹیر پیچر پر رکھا ہوا کھنڈا ہی ڈال دیں۔ تیز آگ پر دودھ کو ابالیں اور جب پانی غلیظہ ہو جائے تو چوبیس سے اتار کر اس میں دو پیالی برف کے کیوبز ڈال دیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر مکمل کے کپڑے میں باندھ کر فریج کے شیفٹ میں لٹکا دیں (نیچے والے شیفٹ میں پانی ٹپکنے کے لئے پیالا رکھ دیں)
- چیز کو اچھی طرح خشک ہونے پر نکال کر اس میں ہینگ پاؤڈر اور ایلی ہوئی سادی سویاں ڈال کر پھینکیوں سے رگڑ لیں
- اس دوران دودھ کو بڑے پین میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور باریک کٹے ہوئے پستے شامل کر دیں۔ ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے گاڑھا کر لیں
- چیز کے ٹکچر میں انڈا ڈال کر گچے سے ملا لیں اور ایلنے ہوئے دودھ میں چمچ کی مدد سے پھلکیوں کی شکل میں ڈالتے جائیں۔ ساتھ ہی رنگین سویاں بھی شامل کر دیں
- ڈھک کر تیز آگ پر دو سے تین مرتبہ ابال دلا کر (ابال اوپر آنے پر ڈھکن کھول دیں) چولہا بند کر دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر احتیاط سے ڈش میں نکالیں اور بخ ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔



READING
Section



رس گلے

اجزاء	دودھ	ایک لیٹر	چینی	ڈیڑھ پیالی	عرق گلاب	چند قطرے
دسی	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد			

ترکیبے

- رس گلے بنانے کے لئے سب سے پہلے تازہ دودھ سے بنیر بنالیں، اس کے لئے صاف سترے بن میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دسی پھیٹ کر ڈال دیں
- تیز آگ پر دودھ کو ابالیں اور پانی علیحدہ ہونے پر چوبے سے اتار کر اس میں دو سے تین پیالی بن ٹھنڈا پانی ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اسے ملل کے کپڑے میں ڈال کر انکا دیں
- اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر پانی نچوڑ لیں اور جب بنیر اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ہموار سطح پر رکھ کر ہتھیلیوں سے گوندھیں
- اتنی دیر گوندھیں کہ بنیر کا دانہ ختم ہو جائے، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں
- چینی میں ڈھائی پیالی پانی ڈال کر گھول لیں اور اس میں الائچی بیس کر ڈالیں۔ درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب شیرے کو ابال آجائے تو اس میں تیار کئے ہوئے بنیر کے گولے ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر پکا لیں
- درمیان میں ہر دو سے تین منٹ بعد ڈھکن کھول دیں تاکہ ابال بن سے باہر نہ آجائے۔ دس سے بارہ منٹ پکاتے ہوئے رس گلے پھول جائے تو چوبے سے اتار کر عرق گلاب ڈال دیں

پریزنٹیشن خاص مواقع پر گھر میں بنے ہوئے صاف سترے رس گلوں کو بن ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



ڈبل کا میٹھا

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائر	چھ سے آٹھ عدد	چینی	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت
دودھ	دو پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		
فریش کریم	آدھی پیالی	بادام پستے	حسب پسند		

ترکیبے

- دودھ کو پالیں اور اہال آنے پر اسے چوبے سے اتار کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائر کو کنگوئے کاٹ کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرے فرائی کر لیں اور شیشے کی بیکنگ ڈش میں لگالیں۔ ان پر دودھ کا کچھ ڈال کر رکھ دیں
- چینی میں ایک پیالی پانی اور الائچی کے دانے ہیں کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- سات سے آٹھ منٹ پکا کر گرم گرم شیرہ تیار کی ہوئی ڈش پر ڈالیں اور باریک کئے ہوئے بادام پستے ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کرنے پر جب دودھ اور شیرہ اچھی طرح خشک ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: اس خاص حیدر آبادی ٹیٹھے کو حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

منتھا سلیم ابرار کا تعارف

آپ کو کھانے میں بیٹھا پسند ہے اور پکائے میں بھی، اس مادہ انہوں نے ڈبل کا میٹھا کی ترکیب آپ سے شیر کی ہے

READING
Section

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسٹر خوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوٹیکسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹینٹیل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسٹر خوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کادسٹر خوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسٹر خوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔





پاک سو سائٹی ڈائجسٹ



FREE

Home Delivery

Safe and Healthy Chicken. Delivered!

Call: 0800-111156

READING
Section





خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف - Rs. 1,800/ میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکریپشن فارم

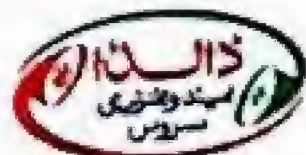
Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کنٹینر سٹریٹ، خیابان روڈ، بلاک نمبر 5، کنٹینر، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6

READING
Section



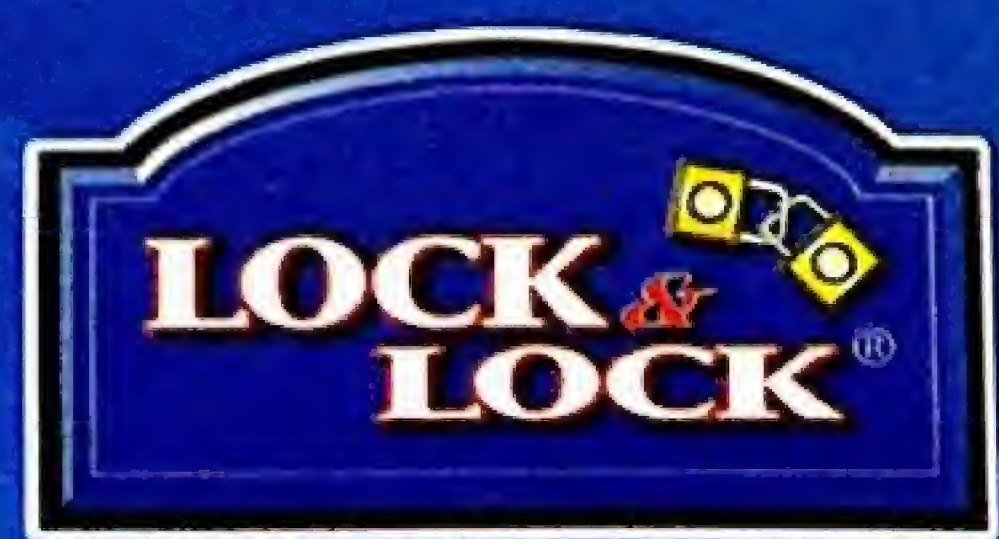
نوٹ: (فون نمبر) 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: daldafoods.com





Be the Hygiene & Quality,
FOOD AUTHORITY

Organize your kitchen with



- ✓ Food Grade
- ✓ Air tight
- ✓ Hygienic
- ✓ Space saving
- ✓ Microwave safe

Available at all leading **READING** stores across Pakistan. For more information visit us at [f facebook.com/LNLPK](https://www.facebook.com/LNLPK)

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://twitter.com/PAKSOCIETY1) [f PAKSOCIETY](https://www.facebook.com/PAKSOCIETY)

شیف صنوبر صدیقی سے ملے

”ہاتھ میں ذائقہ اللہ کی دین ہوتی ہے“

شاہین ملک

ایک زمانہ وہ بھی تھا کہ انگلستان جیسے ملک میں ہوٹلز میں خواتین کا کھانا بنانا غیر مناسب سمجھا جاتا تھا اور ایک آج کا دور ہے کہ دنیا کے کئی ملکوں میں پورے 15 اشارز ہوٹلز اور ریسٹورنٹس کا کچن خواتین شیفر کی بدولت کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان ترقی پذیر ملک سہی مگر یہاں بھی متعدد ہوٹلوں میں خواتین پروفیشنل شیفر کام کر رہی ہیں اور کام کرتے ہوئے حضرات و خواتین نے اپنے حلقوں کو نہ تو محدود کیا اور نہ ہی خانوں میں تقسیم ہی کیا۔ کچن میں پیشہ ورانہ بنیاد پر ہر کام تقسیم ہوتا ہے اور مرحلے وار ہر شیف اپنی ذمہ داریوں کو بہ احسن طریقے سے نبھاتا ہے۔ ہماری آج کی شیف محترمہ صنوبر صدیقی صاحبہ کا تعلق کراچی کے بہترین 15 اشارز ہوٹلز سے رہا اور آج کل یہ معروف کوئٹہ اسکول میں شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں۔

”کوئٹہ کے کیریئر کی ابتداء کیسے ہوئی؟“

”میں نے B.B.A کرنے کے بعد P.I.T.H.M میں کوئٹہ سیکے کا آغاز کیا تھا۔ ہونا تو مجھے بینکنگ کی لائن میں تھا لیکن امی نے کہا کہ بینک کی ملازمت از روئے شریعت درست نہیں، رزق حلال کماؤ اس طرح بغیر کسی اخلاقی مسئلے میں الجھنے کے، میں نے کوئٹہ اسکول میں پیشہ ورانہ



READING
Section

64

بنیادوں پر کھانا پکانے کا آرٹ سکھا۔ مائیکسٹا جانے کا اتفاق ہوا تو وہاں ایو کے دوست کے ہوٹل میں حریہ تربیت کی پھرائی کی طبیعت خراب ہوئی تو کراچی لوٹ آئی اور یہاں پہلی ملازمت پرل کائنٹی نیٹل ہوٹل میں کی۔ یہیں سے حریہ تربیت بھی ہوئی بعد ازاں Marriot میں بطور کچن انچارج کام کیا۔

”نئے آنے والے طلباء و طالبات کے لئے کیا مشورہ دیں گی کہ ہوٹل انڈسٹری خواتین کے لئے مناسب روزگار ہے یا نہیں؟“

”بڑے ہوٹل میں سلجھے ہوئے تعلیم یافتہ افراد کام کر رہے ہیں۔ میں نے جہاں بھی کام کیا عورت کو عزت کی نگاہ سے دیکھنے والے لوگوں سے واسطہ پڑا تاہم نوواردوں کو اپنی جگہ خود بنانی پڑتی ہے۔ اگر آپ سختی ہیں اور کام سیکھنے کی غرض سے یا تجربہ حاصل کرنے کے لئے کام پر دھیان دیتے ہیں تو یہ باتیں ثانوی حیثیت اختیار کر لیتی ہیں۔ آپ لگن سے کام کریں۔ مشکل کام سیکھنے کی کوشش کریں تو اپنے کام کے ٹل پر بہتر کارکن ثابت ہو سکتے ہیں۔ غیر ضروری باتوں پر دھیان دینے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ آج کل وہ دور تو نہیں کہ عورت گوشت نہ کاٹ سکے یا بڑے برتنوں میں کھیر نہ چلا سکے۔ میں نے ہمیشہ خود کو طالب علم سمجھ کر ہر کام سیکھنے کی کوشش کی۔ یوں اب مجھے کوئی بات نہیں دے سکتا۔ کام میں مشغول رہے ہوئے کئی مرتبہ ایسا ہوا کہ کھانا کھانے کا بھی ہوش نہیں رہا۔ ہر نیا کام آغاز میں چیلنجنگ ہوتا ہی ہے اور اب ہوٹل انڈسٹری کے ہر شعبے میں خواتین کارکنان موجود ہیں اور ماحول بدل چکا ہے۔ ہماری عورتوں نے بھی اپنی عزت کروائی ہے۔ اسی لئے انہیں عزت ملی بھی ہے۔“

”کچن انچارج کے ذمے کیسی ذمہ داریاں نپٹل کی جاتی ہیں؟“

”شو شیف ہوتا ہے۔ اسے مختلف کیوریز مثلاً کائنٹی نیٹل، چائینز، میکسیکن، اٹالین اور دیگر کھانوں کی تیاری پر مہور ہونا چاہئے اور اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کا مالک ہونا چاہئے۔ پورے کے علاوہ مجھے ala carte ڈشز بنانے پر بھی مہور حاصل ہوا جو کسی بھی شیف کے لئے سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ کوکنگ اسکول سے سیکھ کر آنے والوں کو کسی بھی نئی ذمہ داری پر تعین کیا جائے تو وہ خوش اسلوبی سے کام کر لیتے ہیں۔ پچھلے برسوں سے ماحول بہت حد تک بدل چکا ہے۔“

”آپ خود شیف ہیں بتائیے باہر کھانا کھانے جائیں تو کس جگہ کا انتخاب کریں گی؟“

”کئی جگہ کے دور دراز Kolachi اور زمرہ Okra میں جہیں ہیں

جہاں آپ کو کائنٹی نیٹل کھانے اصل لوازمات اور بہترین اجزاء کے ساتھ تازہ بہ تازہ دستیاب ہوتے ہیں۔ Kolachi کا دلکی کیوریز بھی لاجواب ہے۔“

”آپ کا جی نہیں چاہا کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی طرف جائیں، سلیمیریٹی شیف کہلائیں؟“

”نہیں ایسا کچھ نہیں کیونکہ مجھے گھیر پسند نہیں۔ میں نے ہوٹل انڈسٹری میں کام کر لیا تھا اور اپنے کام میں مہارت پیدا کر لی اس لئے اس طرف دھیان ہی نہیں کیا۔ پھر مجھے نوڈ میٹرو نے متاثر بھی نہیں کیا جو لطف کچن میں کھڑے ہو کر پکانے میں اور لوگوں کے تقاضوں اور حسن ذائقہ کے معیار پار پورا اترنے میں آتا ہے وہ ممکن ہے ٹیلی ویژن پر کام کرتے ہوئے نہ آ سکتا۔ ہم تو کچن کے حادثات سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں اور ٹیلی ویژن کے شیفر اپنی مہارتوں میں ایک مقام رکھتے ہیں لہذا جس کا کام اسی کو سنبھالنا ہے۔“

”مجھے شیف سعادت صدیقی،

ناہید انصاری، محبوب مندوخیل

اور طاہر چوہدری پسند ہیں“

”کیا آپ کسی سلیمیریٹی شیف سے متاثر ہوئیں،

کیا کوئی بہتر شیف ہے؟“

”جی ہاں میں شیف سعادت صدیقی، ناہید انصاری، محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری کے علاوہ کوکب خواجہ کو پسند کرتی ہوں۔ ان سے بالواسطہ اور قاتلانہ طور پر بہت کچھ سیکھا ہے۔“

”کھانوں میں ذائقہ لانے کی مہارت کیسے

آ سکتی ہے؟“

”ہم میں ذائقہ جانا تو اللہ کی دین ہوتی ہے۔ یہ قطعی موردی خوبی ہے۔ ہماری امی کہتی ہیں کہ آپ بسم اللہ پڑھ کر ہاتھ سے ہمو کر مصالحہ لالہ اور دھریل پڑھ کر پکانے کا آغاز کرو تو ہمارے ہاتھوں کا پس دراصل وہ مٹلوس ہے جس سے کھانے میں لذت بڑھے گی۔“

”بقرہ عید آ رہی ہے بہنوں کو بتائیے کہ کس عضو کا

گوشت کس ڈش کے لئے موزوں ہو سکتا ہے؟“

”کڑائی کے لئے ہٹ کا گوشت، اسٹیک کے لئے انڈر کٹ اور ران کے عضو، پلاؤ اور بریانی کے لئے سینے کا گوشت بہتر رہے گا۔ چاہیں تو ہم لوگ علیحدہ بنوائے ہیں اور اگر آپ کو کائنٹی نیٹل میں Chops بنانے ہوں تو اسے درمیان سے علیحدہ نہیں کرتے اکٹھی بناتے ہیں۔ اس طرح گوشت زیادہ خستہ اور نرم بنتا ہے۔“

”آپ کو ذاتی طور پر کھانے میں کیا پسند ہے؟“

”دال چاول اور اپنی امی کے ہاتھ کے ترکیبی کوفتے میں آج تک اس ذائقے کو بھلا نہیں پاتی۔“

”اجینو موٹو، بیکنگ پاؤڈر، چکن کیوبز اور چکن

پاؤڈر کے طبی نقصانات کے پیش نظر کیا ان کا

استعمال ممنوع نہیں ہو جانا چاہئے؟“

”کم از کم ہم اپنی اپنی سب پر تو ان اشیاء کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔ میں ان میں سے کوئی چیز استعمال نہیں کرتی۔ بخنی فریش بنائی جائے یا پھر صرف پانی سے کام چلا لیا جائے۔ یہ اشیاء مضر صحت ہیں اور جب میں نے انہیں بننے ہوئے دیکھا تو مت پرچھے کہ کیا حالت ہوئی۔ بہتر یہی ہے کہ سادہ انداز میں کھانے تیار کئے جائیں اور جن کھانوں کے لئے درآمد شدہ اجزاء لینا ہی بہتر ہوں تو وہاں صحت اور معیار پر بھروسہ نہ کیا جائے۔“

”بطور شیف کام کرنا بہتر لگا یا درس و تدریس کے

شعبے نے اطمینان قلب دیا؟“

”ایک مثال ہے کہ سارے میں کھوت ملاتا ہے تو رشتے کی پہچان نہیں کرتا اور شیف استاد بناتا ہے تو اپنے سارے کرتے نہیں کرتا کیونکہ اسے خوف ہوتا ہے کہ اس طرح لوگ اس سے آگے بڑھ جائیں گے وہ پیچھے رہ جائے گا۔ مگر میں نے اس طرح نہیں سوجھا، جب کام کرتی تھی تو اپنی مہارتوں میں اضافہ کیا اب کھانا پکانا سکھاری ہوں تو اپنے اندر کے استاد کو اس کے ضمیر کے ساتھ زندہ رکھے ہوئے ہوں اور میں کسی بددعا کی منتظر نہیں ہو سکتی۔“

گھر میں بنائیں اپنا Spa

چند ایزیشنل آنلز اور گھریلو چٹکے ہی بیسٹ ہیں

اسپا ٹریٹمنٹ کوئی نئی ٹریٹمنٹ نہیں ہے، بہت سے لوگوں نے اس کے ذریعے فوائد حاصل کئے ہیں کیونکہ یہ ہمیں Relax کرتا ہے۔ آپ کو کسی پارلر میں جانے کی ضرورت نہیں آپ گھر کے واش روم یا کسی کمرے میں بھی یہ کام کر سکتی ہیں تاہم واش روم زیادہ موزوں جگہ ہے کیونکہ یہاں اپنے کلینزر، موچر ائزر، ہاتھ آئل یا Bubble bath Aceno waiters، فیس ماسک اور نرم اسکرنگ برش رکھ سکتی ہیں۔

سب سے پہلے چہرہ اور گردن فیس واش سے دھو لیں۔ اس کے بعد بدن پر Exfoliate کریں۔ اگر آپ بازار میں دستیاب کسی پراڈکٹ کو استعمال نہیں کرتا چاہیں تو گھر پر ایک کپ کارن فلور میں دو کھانے کے چمچ پیٹرولیم جیلی اور ایک لیٹون کا جوس ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے جسم کو گڑھیں۔ جسم کے جواعضاء کھلے رہتے ہیں وہ سورج کی تیش اور دھوپ کی وجہ سے سیاہ پڑ سکتے ہیں اس لئے ہاتھوں، بازوؤں، پیروں، گردن وغیرہ پر زیادہ دیر تک اسکرنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیٹون بھی زیادہ مقدار میں شامل نہ کریں کیونکہ یہ جسم پر خراشیں لاسکتا ہے جبکہ پیٹرولیم جیلی اور کارن فلور سے یہ خراشیں جاتی رہیں گی اور جلد نرم و ملائم ہوگی۔

اس پیسٹ کو بالوں کے سروں پر لگائیے یا جڑوں میں چٹکے ہاتھوں سے مساج کیجئے اور پھر Mild شیمپو سے سر دھو لیں۔

اسپا ٹریٹمنٹ کی ابتداء کے لئے

اپنے منب یا ہائی کے پانی میں ہاتھ آئل یا ہیل ہاتھ ملا لیں اور پون پانی خشک دودھ ملا لیں یہ دودھ بغیر پکنائی کے ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ آپ مویا، تلسی، چنیل، گلاب کی چند چٹیاں یا کوئی ایک خوشبودار جڑی بوٹی کو کپڑے میں باندھ کر نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ یا پوٹی میں خوشبودار جڑی بوٹی کو باندھ کر کھل کے نیچے اس طرح لٹکائیے کہ اس پر غل کھلتے ہی خوشبو پھیلنے لگے۔ کسی ایک ایزیشنل آنل کے ساتھ بھی سکون بخش غسل کیا جاسکتا ہے۔

باڈی کا مساج پر سکون غسل کا ذریعہ

سوروش زدہ دھوپ سے بچاؤ کے لئے آپ نے اسپا ٹریٹمنٹ سے فائدہ حاصل کیا مگر باڈی کا مساج کے بغیر آپ کا بدن اچھا نہیں رہے گا۔ ایک انڈے کی سفیدی اور چائے کے چمچ کے برابر شہد کا پیسٹ بنا کر بائیں ہاتھ سے مساج شروع کریں۔ یعنی بائیں ہاتھ دائیں شانے پر لے آئیں اور شانے کے اوپری حصے پر یہ پیسٹ لگائیں اور مسل کو دبائیں۔ 3-4 سیکنڈ کے بعد اسے چھوڑ دیں۔ دوسرے شانے کا بھی اس طرح مساج کریں اور پھر دھیرے دھیرے اپنے بازوؤں پر پیسٹ لگائیں پھر یہی مساج اپنے گھٹنے سے شروع کریں اور پنڈلیوں سے ہوتی ہوئی رانوں تک چلی جائیں۔

جب آپ یہ تمام کام مکمل کر لیں تو گردن وغبار دور کرنے کے لئے نیم گرم پانی سے غسل لے لیں۔ 15 منٹ تک کنڈیشننگ کا یہ عمل برقرار رہے گا۔ اس غسل کے بعد آپ کو چہرے کے لئے فوری طور پر کسی کلینزر یا اسکرنگ کی ضرورت نہیں۔ آپ چاہیں تو موچر ائزر کا استعمال کر سکتی ہیں۔

فیس ماسک

بلینڈر میں ایک انڈے کی سفیدی اور دو چائے کے چمچ زیتون کا تیل ملا کر بلینڈ کر لیں اس پیسٹ کو کلینزنگ کے بعد چہرے اور گردن پر لگالینے سے جلد کھرتی بھی ہے اور دھوپ کی تشارت سے بچنے والا نقصان بھی دور ہوتا ہے۔



بالوں کی کنڈیشننگ کے لئے چند تجاویز

دو انڈوں کی زردیوں کو 2 کھانے کے چمچ زیتون کے تیل میں ملا کر اس محلول کو خشک بالوں پر لگانے سے بالوں کو حدت بھی پہنچتی ہے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے بالوں کو پلاسٹک ریب میں لپیٹ لیں اور 20 منٹ کے بعد بال کھول دیں اور دھو لیں۔

نوٹ: اس مضمون کی تیاری کے لئے نامور ہرہلسٹ محترمہ باقیس صاحبہ اور اراز بیوٹی سیلون کی ماہرین حسن نے تعاون کیا۔



READING
Section

بہتر صحت ہی جاذبیت بڑھاتی ہے مگر کیسے؟

سادہ چٹکے اور گورارنگ

ایک دور تھا جب خواتین سادہ سے چٹکے آزما کے گردن، چہرہ اور ہاتھوں ہڈیوں کی رنگت بہتر بنانے پر توجہ دیتی تھیں۔ آج بھی قدرتی خوبصورتی اور کشش کو حریف بنانے کے لئے انجیکشنز لگائے جاتے ہیں۔ یہ انجیکشن آپ کو 6 سے 8 ماہ تک گورا بنادیتے ہیں لیکن اس کے مضر اثرات کے بارے میں ماہر امراض جلد واضح طور پر نہیں بتاتے۔ یہ آپ کے جسم میں جا کر سیلان کی سطح کو بدل دیتے ہیں اور جلد پر گورے پن کی بھلک واضح طور پر دیکھی جاسکتی ہے۔

جگر کے امراض کے ماہرین اور متعدد طبیوں کے مشورے کو ماننے، گورے ہو جانے کے لئے خطرات سے نہ کھیلے۔ کوشش کیجئے کہ جلد کی سیاہی اگر بڑھ جائے تو سادہ نندائی نوکوں کی مدد سے رنگت بہتر بنائے اور اسے داغ دھبوں یا کیل مہاسوں سے نجات دلایئے۔ پرواہ نہ کیجئے کہ گورے رنگ کا زمانہ ہے، صحت بہتر ہوگی تو جلد کی خشکی، رعنائی اور جاذبیت میں اپنے آپ اضافہ ہوگا۔

کیوں نازندگی بھر کے لئے آپ کی جلد شفاف رہے

یہ خیال زیادہ سودمند ہے کہ جو چیز قدرتی ذرائع سے حاصل ہو سکتی ہو اور عمر کے طویل عرصے تک بہترین نتائج دے سکتی ہو وہی استعمال کرنی بہتر ہیں۔ وقتی طور پر چمکا دینے والے نتائج جسمانی عارضوں کی شکل میں مضر اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ہم گھر میں دستیاب عام نندائیوں کی مدد سے کئے جانے والے نوکوں کے بارے میں لکھ رہے ہیں جو قطعاً بے ضرر ہیں۔

- دو چائے کے چمچ دلیہ، دو چمچ دودھ اور دو چمچ (کھانے کے) آم کا گودا اور کیری کی کھلی لے کر چیس لیں جب یہ پیسٹ سی بن جائے تو اسے جسم کے کھلے رہنے والے حصوں پر لگائیے۔ کریم خشک ہو جائے تو پانی اور دودھ کی مقدار بڑھالیں۔ اسی طرح مساج کرنے سے جسم کی سیاہی دور ہوتی ہے۔
- پودینہ اور لیموں کا رس حسب ضرورت سادے پانی میں ملا کر پیئیں۔ جسم کے فاسد مادے خارج ہوں گے۔ جلد پر نکھار آ جائے گا۔
- جو کا آنا، سوکھا دودھ اور سفید شکر (حسب ضرورت) دودھ میں ملا کر پورے جسم کا مساج کریں۔ یہ بھی جسم کے داغ دھبے دور کر کے جلد کو قدرتی

نکھار بنتا ہے۔

- پنے کی دال کو دودھ میں بھگو دیں۔ ساتھ میں خشک بھی لیں۔ کچھ گھنٹے کے بعد ان کو پیس لیں اور سوکھے بادام کا پاؤڈر لے کر اس میں ملا لیں۔ اب ہتھیلی پر تھوڑی سی دہی لے کر آنے کی طرح گوندھیں اور چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ اب روز ایک گولی لے کر کچے دودھ میں بھگوئیں۔ ایک گھنٹے کے بعد چہرے اور گردن پر مساج کریں اور اپنی رنگت کو خود بدلتا دیکھیں۔

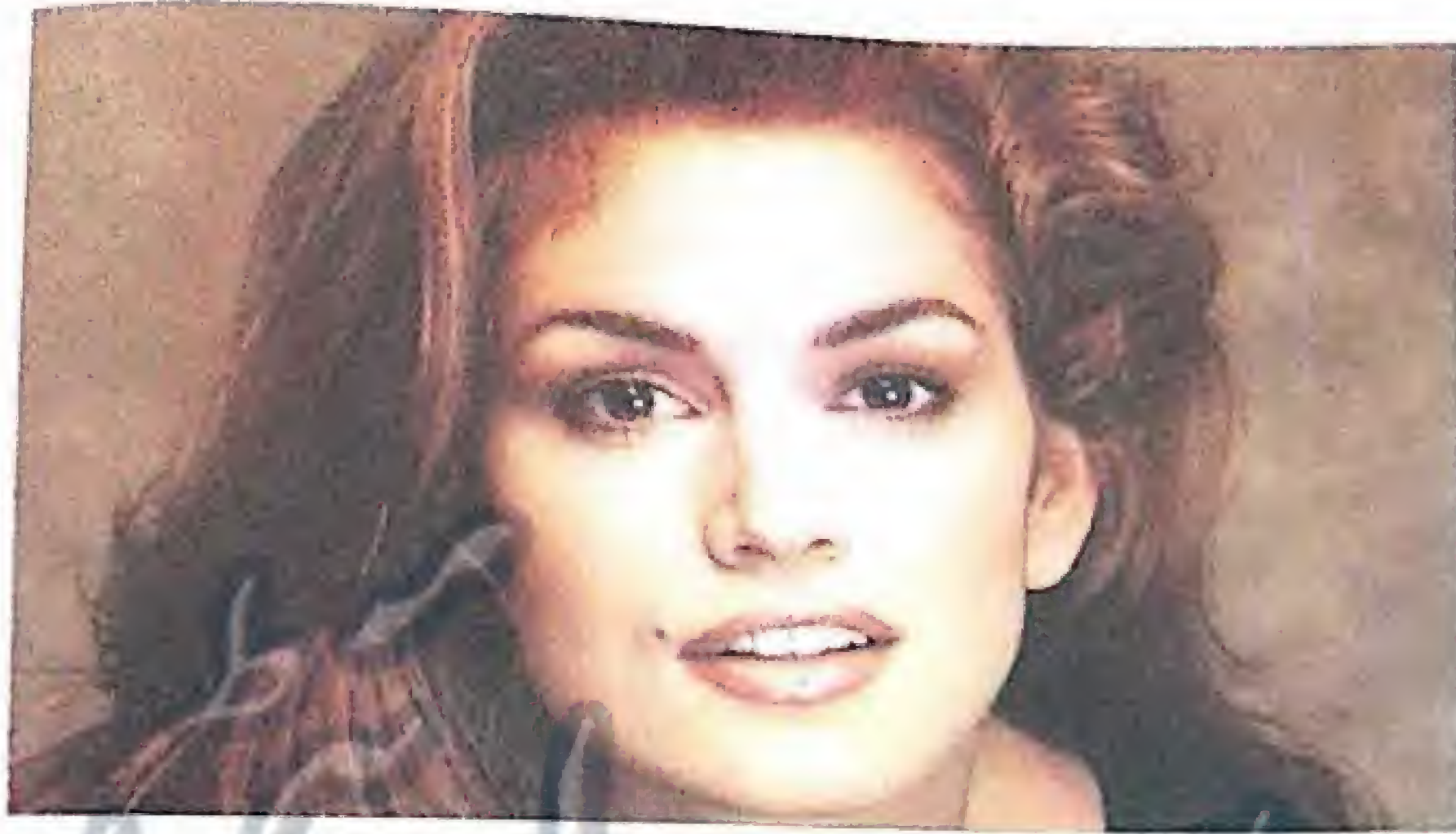
- دو بادام، تھوڑی سی چٹاں گلاب کی چاہے تازہ ہو یا سوکھی، دو بزر لالچئی، چنگی بھر بلدی لے کر ان تمام اشیاء کو باریک چیس لیں۔ استعمال کے وقت تھوڑی سی دہی یا تازہ دودھ لے کر (بالائی سمیت) جسم کا مساج کریں۔ یہ اشیاء نہ تو آئرن کی باعث بنتی ہیں اور نہ ہی معر صحت رہتی ہیں۔ اگر آپ اسے ماسک کی طرح لگائیں تو پھر کسی فیس واش یا صابن سے چہرہ نہ دھوئیں۔ مین سے دھوئیں اور نشوونچہ سے چہرہ خشک کر لیں۔

- تازہ گیندے کے پھولوں کی چٹاں لے کر دو گلاس ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح پکالیں اور پانی چھان لیں۔ کمرے کے درجہ حرارت میں اس پانی کو ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ رات میں روٹی لے کر پانی سے اچھی طرح چہرہ صاف کر لیں اور پانی کو چہرے پر لگا رہنے دیں یہ قدرتی کلیئرنگ بھی ہیں۔
- شلجم اور گا جڑ کو نندائی حصہ بنائیے اور ان دونوں سبزیوں کے چند ٹکڑے پانی میں ابال لیں اور اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے چہرے، گردن اور ہاتھوں، پیروں پر لگائیں۔ مین منٹ تک اس کچلے ہوئے آمیزے کو نرم ہاتھوں سے رگڑتی رہئے۔ آمیزہ خشک ہونے لگے تو چند قطرے دودھ ملا کر بھیجی ہوئی روٹی سے چہرہ صاف کر لیجئے۔ یہ میل بھی صاف کرے گا اور جلد کو تازگی بھی بخشنے گا۔

نوٹ: جلدی امراض اور حساس جلد کی صورت میں کوئی بھی ٹپ آزمانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

READING

Section



چہرے کا حسن بڑھاتے تل

خوبصورتی کے تل

ایلیزبتہ مارلن مشہور اور میڈونا کے تل حسن کا نشان سمجھے جانے لگے تھے۔ قدرتی طور پر یہ چہرے پر مناسب جگہ پر تھے اس لئے انہیں خوبصورتی کا نشان سمجھا جانے لگا۔

سیاہ تل کے علاوہ بھورے تل بھی ہوتے ہیں۔ یہ چہرے کے علاوہ باقی جسم پر بھی قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ تلوں کی بہتات کی کمی وجہ ہو سکتی ہیں مثلاً کسی خاص یا طویل بیماری کے بعد جسمانی کمزوری، کسی خاص اجزاء کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے بھی نکل آتے ہیں۔ ایسی کوئی بھی علامت پریشان کن حد تک بڑھنے نہ پائے اس



لئے آپ ماہر امراض جلد سے رابطہ کر لیا کریں۔ جلد کا فوری طور پر معائنہ ہو جائے اور اگر کچھ ٹیسٹ جوڑ کئے جائیں تو انہیں کرانے میں کوئی حرج نہیں۔ ان ٹیسٹوں سے آپ کی جسمانی کیفیت کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔

ہالی وڈ اور بالی وڈ کی گلیمرس شخصیات کے چہروں کے تل انہیں حسین بھی بناتے ہیں اور شہرت بھی بڑھادیتے ہیں اب وہ مارلن مشہور ہوں، میڈونا یا سنڈی کرافورڈ اور پاکستان کی مادام نور جہاں اور غلام منیر کا تل موضوع گفتگو بننا رہا ہے۔

کیا یہ خوش قسمتی کے نشان ہوتے ہیں؟

جسم پر تلوں کے نشانات کی مخصوص جگہیں بھی خوش قسمتی کی علامت سمجھی جاتی ہیں اور بہت سے لوگ اپنے تل مناد بنا پسند کرتے ہیں۔ ان کے خیال میں یہ بد قسمتی کے نشان ہوتے ہیں۔ اگر ہونٹوں کے قریب یا دہانے کے کسی کونے پر کوئی تل ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ شخص کھانے پینے کا بہت شوقین ہے۔ ایسے لوگ سمندر کے کسی حادثے کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔

سر کے اوپر تل خوش قسمتی کی نشانی سمجھا جاتا ہے۔ چینیوں کا خیال ہے کہ رخساروں کی ہڈی کے اطراف کا تل چہرے کا حسن بڑھاتا ہے۔ اگر تل دونوں طرف رخساروں کی ہڈی پر ہو تو ایسا شخص پر عزم سمجھا جاتا ہے اور اگر ایک ہی تل ہو تو عام سی شخصیت کہلاتے ہیں۔

تل چھوٹے یا بڑے کسی بھی جسامت کے اور جسم کے کسی بھی حصے میں ہو سکتے ہیں اور یہ ابھرا ہوا صرف سیاہ رنگ کا ایک چھوٹا سا نشان بھی ہو سکتا ہے۔

Liver Spots اور تل میں فرق

اول الذکر Spots جسم پر زیادہ دھوپ لگنے کی وجہ سے بھی ابھرتے ہیں یہ سلور اسپاٹس عمر کے کسی بھی حصے میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان نشانوں کو مٹایا نہیں جاسکتا۔ تاہم آپ دھوپ سے بچاؤ کر کے ان نشانوں کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں۔ اکثر لوگ پینچنگ کریم لگا کر ان داغوں کو ہٹا کرنے کی کوشش کرتے ہیں یہ بہت خطرناک عمل ہے ان کے استعمال کے بعد جلد پر سوزش بھی ہو سکتی ہے۔



READING
Section

ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

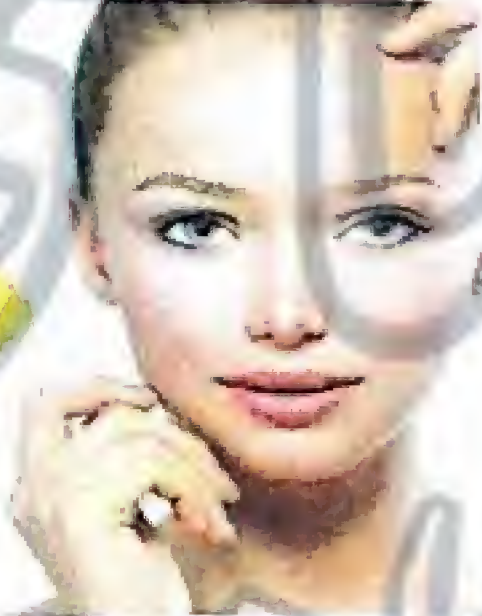
چائے پیچھے اور چٹکے آزمائے

چائے کا استعمال ذہن اور جسم کو چاق و چابند رکھنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جسم کی تھکن جاتی ہی ایک پیالی چائے سے ہے۔ ذہنی و جسمانی کام کرنے والے اور امتحان دینے والے اعلیٰ مدارس و طالبات خاص کر ذہن کو لڑتے رکھنے کے لئے چائے پیتے ہیں لیکن اس کے اور بڑے فائدے ہوتے ہیں۔ ذیل میں ہم چائے کے دیگر فوائد سے متعلق ایک رہنما تحریر شائع کر رہے ہیں۔

جلد کی صفائی کے لئے

گوشت کو نرم کرنے کے لئے

چمکدار بال



اگر آپ جلد پر موجود دانوں یا دھبوں سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہر صبح چائے کو پانی میں اہال کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے ساتھ چہرہ، بازو اور پیچھے دھوئیں۔ آپ ٹی بیگز کو کچھ دیر کے لئے متاثرہ جگہ پر رکھ کر بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

گرم پانی میں مناسب مقدار میں چائے کی پتی ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے رکھیں اور پھر پانی کو چھان لیں۔ گوشت کو اس میں تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے پکا لیں۔ اب چائے والا پانی نکال کے سادہ پانی میں پکائیں۔ گوشت انتہائی نرم ہو جائے گا۔

سبز چائے میں منفی چارج والے ذرات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو بالوں کو چمک عطا کرتے ہیں۔ اگلے ہوئے پانی میں سبز چائے ڈالیں اور اس پانی کو ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی کے ساتھ بالوں کو دھو لیں (خیال رہے کہ اگر شیمپو کرنا ضروری ہو تو سادہ پانی سے کر لیا جائے)

قالین کی صفائی

بیروں کی صحت و صفائی

آنکھوں کی تھکن اور سیاہ حلقے



اگر آپ قالین کی بہترین صفائی کے ساتھ شاندار خوشبو کے بھی خواہشمند ہیں تو اس کے اوپر چائے کی خشک پتی چھڑکیں اور اس کے اوپر پانی چھڑک کر قالین کے اوپر نرمی سے برش پھیریں۔ 15 منٹ بعد ویکیم کلینر سے صفائی کر لیں۔ تا صرف صفائی اچھی ہوگی بلکہ خوشبو بھی آتی رہے گی۔

اگر ورزش یا دن بھر کے کام کے بعد آپ کے پاؤں تھکن اور بدبو کے شکار ہیں تو کسی برتن میں پانی اہال کر اس میں چائے کی پتی شامل کر دیں۔ ٹھنڈا ہونے دیں اور اس کے بعد نیم گرم پانی میں تقریباً 20 منٹ کے لئے اپنے پاؤں ڈال کر رکھیں۔

آنکھوں کی تھکاوٹ، ذہنی و باوقار ہار موز کی گڑبڑ کے سبب ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس سے نجات کے لئے استعمال شدہ ٹی بیگز کو 10 منٹ کے لئے روزانہ آنکھوں پر رکھیں۔ چائے میں موجود کیفین اس سوجن کو ختم کر دے گی۔

READING
Section

فلسفہ بھی ہے

بشرے میں 4 دن مخصوص کیجئے اور پائے اچھی صحت
یوگا ایکسپرٹ حمیرا خرم کے ہیں

[illegible]

ہیں تو کسی بھی انسان کو زندگی میں پریشانوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے مگر خاص کر خراب صحت سب پریشانوں پر سبقت لے جاتی ہے۔ دردِ حقیقہ، امراضِ قلب، گردوں کی بیماریاں اور دیگر عوارض سے بنتے بنتے نفسیاتی عارضے بھی بڑھنے لگتے ہیں۔ بے خوابی، ڈپریشن اور منتشر الحیالی سے عوام کی بڑی تعداد متاثر ہے۔ ذہنی دباؤ کی ایک بڑی وجہ بدھتی ہوئی مہنگائی بھی ہے۔ عام آدمی کے لئے دو وقت کی روٹی کا حصول مشکل ہوتا جا رہا ہے ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ لوگ علاج معالجہ کرانے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور یہ دلچسپی اس لئے نہیں ہوتی ہے کیونکہ ان کے مالی وسائل کم ہوتے ہیں لہذا ترجیحاً کھانے پینے اور یومیٹی بلز کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں جاپانیوں نے یوگا کی مشقوں کو زندگی آسان بنانے کی ایک ترکیب کے طور پر اختیار کیا۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی تو آپ آمدنی کے ذرائع بڑھانے کے لئے دلچسپی سے ہانگ ڈور کر سکیں گے۔ یہ نکتہ ہے سمجھنے کا، تو آئیے یوگا انسٹرکٹر میراخرم کے خیالات سے آگاہی حاصل کر لیں۔

”یوگا قہیم طریقہ علاج ہے جبکہ بعض افراد اسے 8 ہزار سال قہیم بھی کہتے ہیں۔ یہ طریقہ علاج مکمل فلسفہ ہے۔ تہا یہ اور تہت کے برف پوش پہاڑوں

سے لے کر نقرا (بھارت) کے ریگستانوں اور چین کی شاداب وادیوں تک پھیلا ہوا ہے۔ اسے کسی زمانے میں مذہب اور گیان و حیان کا جزو بھی سمجھا جاتا رہا۔

یوگا دماغ اور روح کے ساتھ ساتھ جسم کے ارتکاز اور پوشیدہ توانائی کو استعمال میں لانے کا نام ہے۔ یوگا کا مطلب ہی Unite ہے یعنی ذہن، روح اور جسم کی قوتوں کو یکجا کرنا۔ ایک یوگی مختلف آسنوں (جسم کے انداز) کے ذریعے ان توانائیوں کو تحریک دیتا ہے تاکہ جسم میں توانائی کا بہاؤ متوازن ہو جائے۔ تازہ ہوا میں ورزش کرنے سے جسم میں آکسیجن پیدا ہوتی ہے۔ کام نہ کرنے والے اعضاء کو خون کی گردش سے تحریک ملتی ہے جس سے ہمارے مضمحل اور کمزور اعضاء پھر سے کام کرنے لگتے ہیں۔

یوگا فلسفہ ہے یا نہیں؟

یہ ورزش ایک مجموعہ ہے لہذا یہ فلسفہ بھی ہے اس کے کئی جزو ہیں۔ یوگی خود کو روحانی طور پر صاف رکھے، کسی کا دل نہ دکھائے، اپنی ذات کی نفی کرنا سیکھے۔ لے تو دوسروں کے لئے دکھ درد کا احساس بھی ہوتا ہے۔

یوگا بطور علاج

صرف ورزش کے ذریعے بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب، آدھے سر کا درد، مختلف نسوانی امراض، جوڑوں کی تکلیف اور مونا پے سیت کئی امراض کا مکمل طور پر بغیر کسی منفی اثرات کے افاقہ ہوتا ہے۔ نسوانی امراض، وزن میں کمی، بار موز کے توازن اور پرخشش بننے کے لئے بھی خواتین کو یوگا کرنا چاہئے۔

کیا یوگا کے ساتھ جسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں؟

جسم کی ورزشی سرگرمی اختیار کرنے کا مطلب ہے مشقت کرنا، یہ صرف پاکستانیوں کا طریقہ ہے کہ دو ورزشیں اکٹھی کرتے ہیں تاکہ نتائج وقت سے پہلے حاصل ہو جائیں۔ اگر آپ جم جانا چاہتی ہیں تو ضرور جاییں اور پھر قدرے توقف کے بعد یوگا کیجئے۔ دونوں ورزشیں ایک ساتھ کرنے سے کمر کے مہروں کے سرکنے اور ہڈیوں کے مسائل درپیش آ سکتے ہیں۔ مشینوں کے بجائے یوگا کی ورزشیں کر لی جائیں تو یہ وزن کم کرنے کے لئے تیرہ ہدف ثابت ہوتی ہیں۔

READING Section



ہدایات مانئے اور میٹھا کھانا کم کیجئے

شکر کے استعمال پر عالمی ادارہ صحت
W.H.O کو ہونی تشویش

W.H.O کی نئی ہدایات کے مطابق ہائے افراد اور بچوں کو اپنی کل سے 10% یعنی 100 گرام سے بھی کم شکر سے حاصل کرنا چاہئے یعنی ہر دن کے حامل افراد دن میں زیادہ سے زیادہ 12 چائے کے چمچ کی مقدار 50 گرام شکر استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر وہ شکر کا استعمال مزید 5 گرام یا اس سے زیادہ کر لیں گے تو اس سے صحت کو افسانی فوائد حاصل ہوں گے۔

اس چارٹ کے مطابق درج ذیل ملکوں کے اعداد و شمار ملاحظہ کیجئے



سعودی عرب
مسلم ممالک میں یہاں سب سے زیادہ تاہم مغربی ممالک سے خاصی کم شکر پائی گئی یعنی 80.7 گرام یومیہ فی کس استعمال ہوتی ہے۔



جرمنی اور ہالینڈ
دوسرے اور تیسرے نمبر پر ان دونوں ملکوں میں بالترتیب یہ شرح 102.9 اور 102.5 گرام ہے۔



امریکہ
یہ سب سے زیادہ شکر استعمال کرنے والا ملک ہے جہاں ایک دن میں ایک شخص اوٹھا 126.4 گرام شکر استعمال کرتا ہے۔

W.H.O کے محققانیت پرانے صحت و نشوونما کے ڈائریکٹر ڈاکٹر فرانسسکو براؤن کا کہنا ہے کہ ہمارے پاس اس بارے میں چند خصوصیات موجود ہیں کہ اگر غذائی اشیاء میں شامل کی جانے والی شکر کی مقدار اعلیٰ توانائی کا استعمال 10 فیصد سے کم کر دیا جائے تو جسمانی وزن بڑھنے، موٹاپا اور دانتوں کی خرابی کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر مختلف ملکوں کی حکومتیں اس سلسلے میں اپنی پالیسی میں مثبت تبدیلیاں لائیں تو اس اقدام سے غیر متعدی امراض کے بوجھ میں کمی سے متعلق ان کے عزائم کامیاب ہو سکتے ہیں۔

واضح رہے کہ عالمی ادارہ صحت کے ہدایت نامے میں اس مفاس میں کمی کے بارے میں کوئی سفارش نہیں کی گئی ہے جو قدرتی طور پر پھلوں، سبزیوں اور دودھ میں موجود ہوتی ہے کیونکہ ایسی کوئی رپورٹ شدہ شہادت موجود نہیں ہے جس میں یہ بتایا گیا ہو کہ ان اشیاء میں موجود قدرتی مفاس کے استعمال سے صحت پر کسی قسم کا منفی اثر پڑتا ہے۔ جس قسم کی شکر پر تشویش ظاہر کی گئی ہے وہ زیادہ تر تیار غذاؤں اور Processed Foods میں موجود ہوتی ہے۔ عام طور پر انہیں میٹھی غذاؤں میں شمار نہیں کیا جاتا۔ اس رپورٹ کے ساتھ ایک چارٹ بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دنیا کے 25 اہم ملکوں کے نام درج کئے گئے ہیں جہاں فی کس شکر سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔

READING
Section

توانائی کے آسان گر

یہ تھکے ماندے سے کیوں
لگ رہے ہیں آپ؟

نرمس ارشد رضا

صرف نیند کا پورا نہ ہونا ہی آپ کی انرجی کو ختم نہیں کرتا بلکہ بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزیں جو آپ کرتے (یا نہیں کرتے) بھی جسمانی اور دماغی جھٹکن کا سبب بن سکتی ہیں۔ یقیناً روزمرہ کے معمولات انجام دیتے ہوئے جھٹکن اور یاسیت کو ذہن پر سوار کرتے ہوئے اس بات کا قطعی اندازہ نہیں لگاتے کہ کس چیز کی کمی واقع ہو رہی ہے جس کی بناء پر آپ اس قسم کے حالات کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ طبی ماہرین نے اس قسم کی اعصابی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے چند مفید اور کارآمد نکات تجویز کئے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر آپ یقیناً ایک اچھی اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

ورزش کی اہمیت

یونیورسٹی آف جارجیا کی ایک اسٹڈی کے مطابق معمولات زندگی میں ورزش کی بڑی اہمیت ہے۔ ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔ اگر روز کرنا ممکن نہیں تب بھی ہفتے میں تین بار صرف کچھ دیر ورزش کرنے سے نہ صرف آپ کے اندر انرجی پاور بڑھے گی بلکہ آپ خود کو چاق و چوبند بھی محسوس کریں گے۔ روزانہ کی بنیاد پر کی جانے والی ملکی پھلکی ورزش خواہ وہ آدھ گھنٹے کی واک پر ہی مشتمل کیوں نہ ہو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور آپ کے Cardiovascular سسٹم کو مزید بہتر انداز میں کام کرنے میں مدد بھی دیتی ہے۔ اس لئے اگلی بار جب آپ تھکاوٹ یا چڑچڑے پن کا شکار ہونے لگیں تو فوراً واک پر چلے جائیں اور دھیرے دھیرے اسے اپنا معمول بنالیں اس کے نتائج خود آپ کو حیران کر دیں گے۔

پانی پیا کیجئے

انسانی جسم کا 75 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے روزانہ دس سے بارہ گلاس پینا ضروری ہے۔ پانی کی یہ مقدار جسم میں پانی کی کمی نہیں ہونے دے گی لیکن جو افراد مطلقہ مقدار تک پانی نہیں پیتے یا کم پانی پیتے ہیں تو اس کا اثر بھی براہ راست ان کے اعصابی نظام پر پڑتا ہے۔ نیکسائٹین ہیلتھ اسپورٹس کی ایک رپورٹ کے مطابق پانی کی کمی جسے اصطلاحاً Dehydration بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اعصابی بیماریوں کے ساتھ جسم کے اندرونی نظام کو بھی شدید متاثر کرتی ہے جن میں خاص طور پر گردوں کے انفعال اور دل کی سرکولیشن متاثر ہوتی ہے۔

فولاد (آئرن) کھائیے

جسم میں آئرن یعنی فولاد کی کمی ہونا بھی تھکاوٹ کا سبب ہو سکتا ہے نہ صرف تھکاوٹ بلکہ چڑچڑے پن سے طبیعت میں بے چینی اور بیزاریت، کمزوری اور ایک نہ سمجھ میں آنے والی کیفیت کا فوراً شکار ہونے لگتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں مل کر آپ کو تھکاوٹ کے احساس سے دوچار کرتی ہیں۔ اگر آپ کے جسم میں آئرن کی مطلوبہ مقدار کم ہے اس کے علاوہ اس کی کمی سے جسم کے اندر مسٹر یعنی پٹھوں اور

غلیوں تک آکسیجن پوری مقدار میں نہیں پہنچ پاتی اور اندرونی طور پر آپ خون کی کمی کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم میں آئرن کی کمی کو پورا کرنے کے لئے لوہیا، سرخ چھتنائی والا گوشت، انڈا (زروری سمیت)، گہرے ہرے پتوں والی تمام سبزیاں، ذرائع فروٹ، سویا بین ملا دی اور وہ تمام غذائیں جن میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہو۔ آئرن کی کمی دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اپنے کھانوں میں مذکورہ بالا اجزاء کا اضافہ کریں تب آپ خود حیران رہ جائیں گے اس عمل نے آپ کی طبیعت پر کتنے مثبت اثرات مرتب کئے ہیں۔

خود کو توانا بنائیے

کہیں بھی کسی مقام پر اپنا اعتماد کھونے دیں۔ خود اعتمادی کو برقرار رکھیں۔ ناممکن کا لفظ اپنی زندگی سے نکال دیں۔ مثبت اور تعمیری سوچ رکھیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں میں بھی خوش رہنے کی شعوری کوشش کریں۔

نیو یارک یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی پی ایچ ڈی ہولڈر ڈاکٹر Renee Levine کا کہنا ہے کہ اپنی زندگی کے کچھ اہم مقاصد طے کر لیں اور ہر ممکن طریقہ سے ان مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ کبھی مت سوچیں کہ میں فلاں کام نہیں کر سکتی۔ بعض اوقات آپ کو خود بھی اپنے اندر پوشیدہ



READING
Section

تناؤ...

جدید طرز زندگی کا عارضہ
غصہ دور کرنے کی غذائی تدبیر سوچئے

جلد طیش میں آ جانا یعنی شدید غصے کا اظہار کرنا امراض قلب کا باعث ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق غصے کی شدت میں اضافہ دل کے دورے کے خطرات میں اضافہ کر دیتا ہے جبکہ پریشانی اور اضطراب ہارٹ ایک کے امکان کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔

گوشت، خربوزہ، انڈے، کوئی ایک سٹرس فروٹ (مانٹا، انگورو، اسٹرابیری، اناناس یا کوئی اور موٹی پھل) گوبھی (بروکولی یا بند گوبھی) پانی، سرخ آٹے کی روٹی، براؤن بریڈ، مٹر یا کوئی موٹی پھلیاں شامل کیجئے۔ یہ مزاج اور صحت دونوں کے لئے بہتر غذا ہیں۔

انتباہ

تناؤ کسی قسم کا ہوا ہے اپنی شخصیت اور زندگیوں پر غالب نہ آنے دیجئے۔ مثال کے طور پر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور کم وسائل میں یونیٹی بلز کے ہند سے ایک حد سے تجاوز کر جائیں تو پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ گھریلو ملازمین مددگار نہ رہیں یا خاندان میں کوئی حادثہ درپیش آ جائے تو پورا کنبہ ذہنی تناؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت سے آسانی کے ساتھ نکلنے اور مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش بہت ضروری ہے ورنہ انگریز تو یہاں تک کہتے ہیں کہ Fight کیجئے یا Flight کیجئے۔ آپ کو زندگی پیاری ہے، صحت عزیز ہے۔ اپنے بال بچوں، والدین، بہن بھائی اور دیگر عزیزوں کو آپ کی ضرورت ہے۔ آپ بھی ان کے بغیر خود کو تنہا تصور کرتے ہیں تو پھر آج سے سوچئے کہ اس غم دوراں اور غم جاناں سے کیونکر آزاد ہونا ہے۔ زندہ رہنا ہے اپنے اپنے خاندان کے Survival کے لئے۔

آپ بقید حیات ہوں گے تو ہی دنیا کی خوشیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکیں گے تو کہہ دیجئے غم کو، ابھی فلاح کا وقت نہیں ہوا ہے!

انتہائی جذبات ہی ہارٹ ایک کا سبب بنتے ہیں۔

Royal North Shore اسپتال سڈنی آسٹریلیا میں 2006 سے 2012 تک داخل کئے گئے مریضوں کی انجیو گرافی اور مخصوص ایکس رے کی مدد سے یہ انکشاف ہوا کہ ان میں سے 313 مریضوں کے دل کی نسیں جزوی یا مکمل طور پر بند ہو گئی تھیں۔ ان مریضوں سے کئی مختلف سوالات کئے گئے جن کے جوابات سے واضح ہوا کہ ان میں سے بیشتر دل کے عارضے کا شکار تھے۔

غصے کی مختلف کیفیتیں ہوتی ہیں مثال کے طور پر خاموش رہ کر غصہ چننا، مشتعل ہو جانا، آپ سے باہر ہو جانا، توڑ پھوڑ کرنا، اپنے آپ یا دوسروں کو نقصان پہنچانا وغیرہ تاہم دل کو گرفت کرنے والی حالت وہ ہوتی ہے جس میں انسان انتہائی غصے میں ہو اور اس کا جسم اکڑ جائے۔ وہ ننھیاں بھیجنے لگتا ہے کہ باہر ہو کر پھٹ پڑے، یہی وہ ذہنی اور جسمانی تناؤ ہے جو دل کو متاثر کرتا ہے۔ اگر غصے کی کیفیت دو گھنٹے سے زائد رہے تو دل کی صحت یقیناً خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ غصے اور پریشانی کا شکار مریضوں کی اخلاقی مدد کرنی چاہئے، انہیں تربیت دی جائے اور احساس دلایا جائے کہ وہ کس طرح اپنا خیال رکھیں، لہذا اپنا غصہ اور Stress کم کرنے کے لئے ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کیا جائے جو فرد کو سخت رد عمل پر آمادہ کرتی ہے اور ان میں غم و غصہ پیدا کر دیتی ہیں، لہذا انہیں اپنے جذبات پر کنٹرول کرنا سکھایا جائے۔

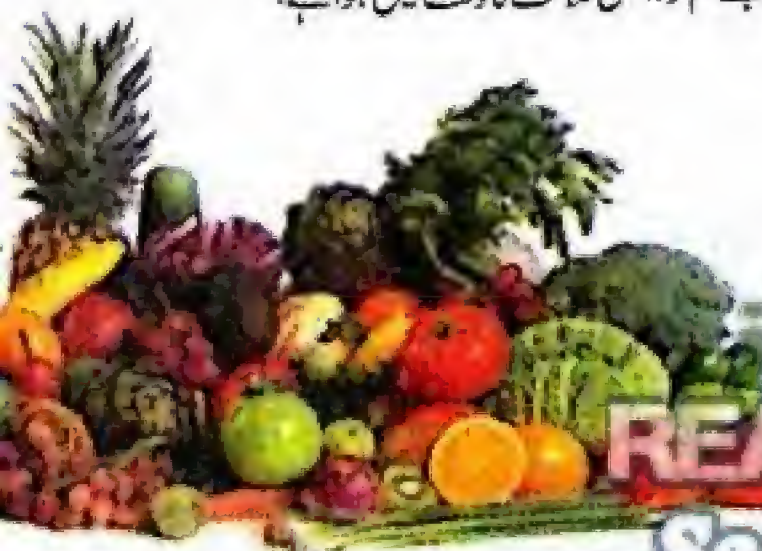
مراقبہ قہرانی

یہ باقاعدہ ایک قہرانی ہے جو صحت کے ساتھ ساتھ فرد میں ٹھہراؤ کو کنٹرول پیدا کرتی ہے۔ سائنس کی مشقیں خاص کر یوگا بھی امراض قلب کی روک تھام کے لئے مفید ہیں۔

بہترین غذائیں، اچھا تریاق

روزانہ کی خوراک میں چند خروٹ، چند بادام، چند جیرے 50 گرام کے لگ بھگ

محققین کا کہنا ہے کہ خاندانی، معاشی اور دفتری مسائل اکثر افراد میں بلند فشار خون کا باعث بن جاتے ہیں جس کے باعث وہ سچ پاہوتے ہیں اور ان کا اپنے غصے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ خاندانی اختلافات، ٹریفک جام، پرانی اور پیچیدہ بیماریاں اور دیگر جذباتی معاملات انسانی زندگی کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق غصے کے بڑھتے ہوئے خطرات کے پیش نظر اب ضروری ہو گیا ہے کہ ڈاکٹر اپنے مریضوں کو غصے اور جذبات کنٹرول کرنے کے لئے تربیت کا اہتمام بھی کریں اور انہیں صحت مند مشاغل کی طرف راغب کریں۔ یونیورسٹی آف سڈنی آسٹریلیا کے ڈاکٹر تھامس بیکے کا کہنا ہے کہ ہارٹ ایک کے خطرات انتہائی غصے اور پریشانی سے بڑھتے ہیں کیونکہ ان دونوں حالتوں میں دل کی دھڑکن کی شرح اور خون کی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خون کی نسیں تنگ ہو جاتی ہیں اور ان میں خون جمن شروع ہو جاتا ہے اور یہ تمام وجوہات ہارٹ ایک کا سبب بنتی ہیں۔ ڈاکٹر تھامس کے مطابق تحقیقی شواہد تو بہت کم ہیں لیکن جسمانی شواہد کے تحت



READING
Section



طویل عمر، معذوری کے بغیر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کی تجاویز

”طرز زندگی اور غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے“

ایک عالمی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ پاکستانی عوام کی زندگی اگر طویل ہوگئی ہے لیکن یہ زیادہ خوشگوار نہیں کیونکہ انہیں عمر کا بوجھ خرابی صحت کے ساتھ گزارنا پڑتا ہے۔ Global Burden of Disease Project کے بین الاقوامی تحقیق کاروں نے یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ 2013ء میں پاکستان ”معذوری کے ساتھ گزارے گئے برسوں یعنی Years Lived with Disability کے دو اہم ترین اسباب میں آدھے سرکار درد، سانس کا مارے اور ذیابیطس شامل تھے۔ دیگر اہم اسباب میں صحت سے محرومی، پریشانی اور گردن کا درد نمایاں رہے۔“

پاکستان 2047 تک دنیا کا تیسرا سب سے بڑا ملک بن جائے گا۔ اس وقت بھی ہماری آبادی کا 15 فیصد قیامگاہ سے متاثر ہے اور اس کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہی ہے کیونکہ لوگ طبیعت سے ہی بیمار ہو رہے ہیں۔ اگرچہ عمر بڑھتی ہے تو طبیعت بھی بدلتی ہے۔ طبیعت ہی بدل رہی ہے کہ ہم دوسری منزل پر پہنچنے کے لئے صحت کا تحفظ کرنا چاہیے۔ صحت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔

”طرز زندگی بہتر بنانے کے لئے ذہنی رویوں میں کیسے تبدیلی لائی جاسکتی ہے؟“

”اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ معذوری کے ساتھ جس صحت کے ساتھ زندگی گزارنا ہے۔ غذاؤں میں تازہ میزبان، پھل، دودھ، کھجور اور دھن کی مرغی کا گوشت اور بے چھنے آنے کے ساتھ ساتھ دیگر غذائی خوراک کا حصہ بن جائیں۔ اگر ہم کھانوں کو کھجور، ذائقوں اور رنگوں سے محسوس کریں گے تو سادہ غذا کا تصور دیکھنا کیسے آسان ہوگا۔ بسا اوقات اور ہر وقت کھانے کو حق کی طرف استعمال میں لانا تو دشوار ہے۔ غذا ایت کے نقطہ نظر سے خوراک کا انتخاب کر لیا جائے تو جسم میں اضافی کلویدز کے حق ہونے کا امکان نہیں رہتا اور طبیعت بھی سیر ہو جاتی ہے۔ دوسرے سادہ پانی پینے کی عادت کم ہو رہی ہے جبکہ فزائی ڈرنگس بڑیوں کے گھلاؤ کا سبب بنتی ہیں اور ہمارے بچے بے وز کے فزائی ڈرنگس پی رہے ہیں اس عمر میں جبکہ انہیں بڑیوں کی مضبوطی اور پائیداری کے لئے کھیلیم کی اچھی مقدار درکار ہوتی ہے۔ اگر غذاؤں کے مضراثرات اور فوائد پر توجہ دی جائے تو آپ ہی آپ ہم محتاط ہو کر کھانا پینا شروع کریں گے اور صحت مند رہیں گے۔“

زندگی جاوہو جاتی ہے۔ یہ نہایت اہم بات ہے۔ ہمیں جان لینا چاہیے کہ وہ کون سے ایسے امراض ہیں جن کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے بعد قومی منصوبہ بندی میں ان سے نمٹنے کے لئے وسائل مختص کئے جاتے ہیں۔“

”اس معذوری سے بچاؤ کے لئے آپ کیا مشورہ دیتے ہیں، عوامی سطح پر صحت کا شعور کیسے اجاگر کیا جائے؟“

”افسوس کا امر یہ ہے کہ بیمار ہونے کے بعد بھی ہم اپنا لائف اسٹائل تبدیل نہیں کرتے۔ مسلسل معذوری ذہنی و اعصابی امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ زندگی کے طور طریقوں میں سادگی کو اہمیت دی جائے۔ یہ کوئی قابل فخر بات نہیں کہ دنیا بھر کے مقابلے میں ہمارا لائف اسٹائل سب سے برا ہے۔ ہم نے بچوں سے کھیلوں کے میدان، باغات، کھیل گورڈی سرگرمیاں چھین کر انہیں کمپیوٹر اور ٹیلیفون دے دیئے ہیں اب دو کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہیں۔“

بچے اور بڑے گھر کا سادہ کھانا ترک کر کے فاسٹ فوڈ اور بازاری کھانوں کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ پر تکلف لوازمات ہر دوسرے روزہ و عوتوں والے کھانے اور بے وقت کھانے کی عادت اپنائی ہے۔ عوام کے ہر طبقے میں جم جانے یا باقاعدہ ورزش پلان بنانے اور سنجیدگی سے اس پر عمل کرنے کا شعور بھی پیدا نہیں ہے اور وسائل بھی موجود نہیں۔ ملازمت پیشہ طبقہ تقریباً ایسی تعلیمات اختیار کر رہا ہے جو اسے فزیم کی جانب لے جا رہی ہے۔ کھانا اور آرام سب کا حق ہے لیکن غلط اور صحیح کے انتخاب میں میڈیا کا بہت اہم کردار ہے۔ جس ملک میں کوئی موثر ترین ہیلتھ پالیسی نہ ہو اور عوامی سطح پر صحت کا شعور بھی بیدار نہ ہو تو تصور کیا جاسکتا ہے کہ آئندہ کی صورتحال پر امید نہیں ہے۔“

اس عالمی جائزے کی قیادت واشنگٹن یونیورسٹی میں انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ میٹرکس اینڈ ایپیڈمیالوجی نے کی تھی اور اس نے 188 ملکوں میں 301 شدید صحت کے امراض کا جائزہ لیا تھا۔ جائزے میں پاکستان کے حوالے سے کی گئی وضاحت یہ تھی کہ یہاں خراب صحت کے ساتھ زیادہ عرصہ گزارنے کے باوجود لوگ طویل عمر ہی رہے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غیر مہلک امراض کی شرح اموات سے رفتاری سے کم ہوتی ہے۔

جائزے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ پاکستانی خواتین میں پہلے کیسز اور اسہال کی بیماریاں معذوری کے ساتھ گزارے گئے برسوں کا ایک اہم سبب ہوا کرتی تھیں لیکن اب ان کی جگہ Musculoskeletal Disorders نے لے لی ہے۔ یہ وہ بیماریاں ہیں جو اوسٹیوپوروسس کی بنا پر کاندھے یا ہاتھ زخمی اور فریکچر کی صورت میں سامنے آتی ہیں۔ اس جائزے کے 23 سال کے عرصے میں خرابی صحت کا سبب بننے میں آئرن کی کمی بھی شامل رہی۔ خون کی کمی یا اینیمک ہونے کے ساتھ پٹھوں اور ہڈی کے ڈھانچوں کی خرابی کے واقعات میں 163 فیصد اور ذیابیطس میں 170 فیصد اضافہ نوٹ کیا گیا۔

پاکستانی مردوں میں ان سالوں کے دوران ذیابیطس کی وجہ سے معذوری کے سالوں میں 100 فیصد اور ڈپریشن کے باعث 94 فیصد اضافہ ہوا جبکہ آئرن کی کمی سے ہونے والے واقعات میں 9 فیصد کمی نوٹ کی گئی۔

اس جائزہ رپورٹ کے شریک مصنف اور آغا خان یونیورسٹی کراچی میں سینئر آف ایکسیلینس ان ویمن اینڈ چائلڈ ہیلتھ کے بانی ڈائریکٹر ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ سے تبادلہ خیال کیا گیا۔ وہ کہتے ہیں ”پاکستانیوں کی صحت کو زیادہ خطرہ ان عوارض سے ہے جو ایک سے دوسرے کو نہیں لگتے جیسے ڈپریشن، کمزور اور درشتی (آدھے سرکار درد)۔“

آئرن کی کمی سے ہونے والی اہمیا (خون کی کمی) دمہ اور سانس کا عارضہ اور ذیابیطس وہ بیماریاں ہیں جن کی وجہ سے پاکستانی عوام کی کئی برسوں کی صحت مند

READING
Section



خدمت کی عظیم مثال
حجاز ہسپتال



انعام الہی اشرف (رحمۃ اللہ علیہ) (رحمۃ اللہ علیہ)



حجاز ہسپتال

آپ قربانی کی کھال حجاز ہسپتال کودے کر غریب اور بیمار میضوں کی زندگی بچا سکتے ہیں۔

آپ کے دیے ہوئے عطیات سے ہم غریب اور نادار لوگوں کا مفت علاج کر سکتے ہیں۔

زکوٰۃ اکاؤنٹ



Meezan Bank
The Premier Islamic Bank

PK06 MEZAN0002 2101 0134 5166

Summit Bank

PK92SUMB 9904 2271 40100155



بنک ذلی الاسلامی
Dubai Islamic Bank

PK73 DUIB 0000 0000 8669 3001

Ph: 042-35763072/59 UAN: 042-111-044-529

Ph: 042-35871124 Mob: 0321-3744529

27-D-1, Sir Syed Road Gulberg, III Lahore.

UAN: 042-111-044-529

www.hijazhospital.org.pk

E-mail: info@hijazhospital.org.pk

https://www.facebook.com/hijazhospital

https://www.youtube.com/channel/hijazhospital

READING

Section



خدمت کی عظیم مثال
حجاز ہسپتال



ٹوتھ پیسٹ اور گھواری

یہ محض دانتوں کی صفائی کے لئے مخصوص نہیں

بے شمار مقاصد کے لئے استعمال ہونے والی ٹوتھ پیسٹ کا پہلا آزمودہ مشکلہ تو دانت صاف کرنا ہی ہے۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کی مضبوطی، فلورا ایڈجیم پہنچانے اور منہ کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ٹوتھ پیسٹ سے بہتر کوئی اور شے نہیں ہو سکتی۔ ذیل میں ہم اس ٹوب کے چھپے ہوئے کرشموں کو یوں اجاگر کرتے ہیں مثلاً...

لہسن، پیاز اور پھلی کی بودور کرنے کے لئے

انہیں کاٹنے اور صاف کرنے کے بعد ہاتھوں کو ٹوتھ پیسٹ سے دھویا جائے تو یہ بو فوراً جاتی رہے گی۔

• بے رونق ناختوں کو چکانے کے لئے بھی ٹوتھ پیسٹ کو ناختوں پر ملا جائے تو ناختن گلابی اور صاف شفاف ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گھڑی کی اسکرین، موبائل یا آئی فون کی اسکرین کی خراشیں دور کرنے کے لئے سادہ سفید ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مقدار انگلی پر لے کر رگڑنے سے بالکل نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔ غرضیکہ ذہانت اور احتیاط سے ان گھریلو پیشگوں کو آڑا کر صفائی کا عمل کیا جائے تو بہتر نتائج دیتا ہے۔

جائیں۔ دو سے تین بار یہ عمل دہرانے پر ضدی سے ضدی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے کپڑوں پر Crayon اور رنگین پنسلوں کے داغ

بچے دیواروں کو کینوس سمجھ کر آرٹ کے شاہکار تخلیق کیا ہی کرتے ہیں اور کبھی کبھی تو اپنے کپڑوں پر بھی تصویر کشی کر لیتے ہیں۔ ایسے داغ ٹوتھ پیسٹ رگڑ کر صاف ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ نے چاندی کے زیورات چکانے ہوں

یہ زیورات چند بار استعمال کے بعد کالے پڑ جاتے ہیں تو کسی پرانے برش پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر اس سے دھیرے دھیرے زیور صاف کیجئے اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے۔ زیور نئے جیسے ہو جائیں گے۔

گندے جوتوں مثلاً جاگرز اور ٹریز صاف کرنا ہوں تو

ان پر گندے داغ دھبوں کو بھی ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ پیسٹ لگا کر رگڑیں اور گیلے کپڑے کے ساتھ اسے صاف کرتی



READING
Section



بچن آپ کی سلطنت ہے

اسے بنائیے، سنواریئے اور راج کرانے کے گریکھے

بکثیت ایک ماں اور خاتون خانہ آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ جب بچن میں قدم رکھیں وہ پھیلا ہوا نہ ہو، گندنا نہ نظر آئے۔ گھر کا یہ کمرہ آپ کے دولت خانے کا خاص کمرہ ہے بلکہ یہی تو آپ کی اصل سلطنت ہے جہاں آپ حکمرانی کرتی ہیں اور آپ کے بچے جب چھوٹے ہوں تو دن میں کئی مرتبہ یہاں کچھ نہ کچھ تیار کرنے کے لئے آتا پڑتا ہے۔

- بچن میں چھوٹا سا پودا کسی پاپو دینے کا رکھ دیا جائے تو اس سے فضا آلودہ ہونے سے محفوظ رہے گی اور یہاں پاتے والے کو خوش آمدید کہیں گے۔
- اگر آپ بیلنگ سے دلچسپی رکھتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ کسی بھی نئے تجربے یا مشغلے کو شروع کرنے کے لئے بد نظمی کا شکار نہ ہوں تو بیلنگ کے تمام سامان کو ایک کینٹ میں اکٹھا رکھیں۔
- مشرقی اور دیسی کھانوں کے مصالحوں کے ڈبے اور شیشیاں ایک دوسرے کینٹ میں رکھیں البتہ چائینز، میکسین اور اٹالین Spices کو کسی ایک کینٹ میں اکٹھا رکھ سکتی ہیں۔
- مصالحے رکھنے کے لئے ٹرانسپیرنٹ بوتلوں کا استعمال زیادہ موزوں رہتا ہے تاہم ان بوتلوں پر مصالحوں کے نام بال پوائنٹ سے لکھے گئے لیبلز چسپاں کر دیجئے۔ اس طرح آپ کی صاحبزادی بھی بچن میں کچھ تجربہ کرنا چاہے تو اسے وقت کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔
- جب بچن کی الماریوں اور دروازوں کو صاف کرنے لگیں تو دو ایک لوہے اور چند پتے نیم کے ہر کینٹ میں رکھ دیں۔ اس طرح حشرات اور جراثیم کی پیداوار نہیں ہوتی۔ جراثیم کش کیمیائی ادویات کا استعمال اس وقت تک کے لئے موخر کر دیجئے جب تک پوری کینٹس خالی نہ کر دی جائیں اور اس روز بکوان تیار کرنے کی بھی جلدی نہ ہو۔
- بچن کی ڈسٹ بن کو ہر روز رات کو وہاں سے ہٹا دیا جانا چاہئے۔ شاپر میں کچرا بھر کے صحن کی کسی ڈسٹ بن میں ڈھک کے رکھ دیا جائے اور بچن کی ڈسٹ بن کو ڈسٹ سے دھو کر الٹا کر کے خشک ہونے کے لئے رکھ دیا جائے بعد ازاں اس میں کوڑے کے لئے شاپر لگا دیا جائے۔
- بچن کا فرش لیموں پانی سے دھونا مفید ہے یعنی ڈسٹ بن کی تھوڑی سی مقدار میں لیموں کے چند قطرے ملا کر پونچھا لگانے سے فرش پر رنگ مانع
- دھبے آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔
- بچن میں پرانی ٹوٹی ہوئی کرا کر کسی کام کی نہیں ہوتی۔ آپ اس کو بچن کے خراب صورت ویران اور اپنی یادوں کے حوالے سے جذباتی تعلق محسوس کرتی ہیں چھوڑ دیجئے اسے بچن سے نکالیں۔ اگر اس میں مصنوعی چوبیوں کے گلدان آراستہ کئے جاسکتے ہوں تو خاصیت سے کوبوں کی قریش خراب کرائیے اور اس خوشنما پیالیوں کو استعمال میں لے آئیے ورنہ اچھے اور کوڑے دان میں پھینک دیجئے۔
- بچن میں ایک Hook پر آپ کے اچھان، دستانے اور وہ پتے لٹکے دیجئے جو پتے سوئی ہوں یا ریشمی آپ کبھی انہیں اوڑھ کر کھانا نہ پکائیے۔
- بچن میں ایک قینچی اور کوک کی بوتل کھولنے والا Opener بھی چاہئے۔ قینچی، دو دو اور مصالحوں کے ڈبوں کے کپڑوں کو بکٹ سے بکام ہے۔
- ہر روز رات کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں ڈسٹ بن کی چھڑکیاں دھو کر سوڈا اور سرکہ ملا کر سنگ اور گھر کے کٹروں میں ڈال دیجئے اس طرح قینچی روغنیات اور رکاوٹیں ہلکی صاف ہو جاتا ہے۔
- اگر آپ پکانے سے زیادہ بچن کی صفائی ستھرائی سے مشغول ہونے چاہتے ہیں تو دوسرے لفظوں میں دھنی دباؤ سے تجات حاصل کرتے پکانے کے شہ پر لطف بنانا چاہتی ہوں تو ہر دوسرے تیسرے روز بچن کی ایک ایک کینٹ صاف کریں۔ کبھی ایک ہی دن میں پورا بچن صاف کرنے کا یہ دھماکہ آپ آپ معیاری صفائی آسانی سے نہیں کر سکیں گی نہ دھو گروں سے تھوڑی سی کی کام کو تقسیم کر لینے سے تنھن بھی نہیں ہوتی اور آپ بہتر دھماکہ کر سکتے ہیں۔

بچن کو کامیاب اور کامیاب بنانے کے لئے کبھی کبھی مائیں اور مددگار ملازمین کی مدد سے کام لینی اور بچن اس کے گھروان کی ذمہ دار بھی ہیں۔ کھانوں کو بے انتہائی سے پکاتے دھماکہ بات کو صاف ستھری شیشوں کی بوتلوں میں ذخیرہ کرنا چاہئے۔ انہیں وہاں کی نہ وقت صفائی نہ کرنا ان پر روغن اور مصالحوں کے نشانات کو صاف نہ کرنا اور آفر فریج، فریج، کرا کر کی اور کٹلری کے علاوہ پلیٹرز، مشین، استعمال کے ساتھ ساتھ صاف نہ رکھی جائیں تو بچن آلودہ ہو جاتا ہے۔

بچن کی صفائی بچن ہی بیک نئی اور آلودگی چھا جاتی ہے۔

پکانے میں مدد لینے کے لئے چھوٹی چھوٹی چیزیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔ آپ نے بچن کے لئے فریج فریج بنانے میں تو آپ کو Pans دھلے ہوئے خشک اور صاف دیکھ رہے ہیں۔ اسی طرح سائیز اور نوڈلز بنانے کے لئے چھوٹی اور درمیان کی چٹکیاں صاف ستھری دستیاب ہونا ضروری ہیں۔

بچن کے لئے دھن میں خاص طور پر بچن کینٹس اور فریج کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دودھ، دھن اور گوشت صرف اتنی ہی مقدار میں خریدیں جتنی آپ کو فوری طور پر استعمال کرنا ہوگی اور طویل گرم موسم میں یہ غذائیں جلدی خراب ہوتی ہیں۔

بچن توجہ کا مقناضی

- کینٹ کی صحت پکانے اور کھانے کے معیار سے جڑی ہوتی ہے۔ پکانے کے دوران بچن میں صفائی کا عمل نہیں ہو سکتا لیکن اگر ہنڈیا پکھنے کے لئے رکھ دی جائے اور اسی اثنا میں نیلے پتے دھو کر رکھ لئے جائیں تو آپ کا جیتی وقت بچے بنتا ہے۔
- آپ کے بچن کو ہوا دار اور روشن ہونا چاہئے ورنہ ہوا کے گزر کے لئے ایک بہتر فنکشن ضروری ہے۔

READING
Section



The *Affair* Your Man

Won't mind

Convenience is your first love that is why Interwood presents unique and safe kitchen appliances of European standards. Our kitchen equipments include hobs, hoods, sink, ovens, dishwasher, microwave ovens, refrigerator and taps mixers. Make them the part of your life and we believe your man won't mind.

ApplianceAffair

**READING
Section**

UAN: (021) 111-223-203

| www.interwoodmobel.com



interwoodmobel



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



کھانا پکائیے پیسہ کمائیے

لنچ بکسز تیار کرنے کی گھریلو صنعت کا حصہ بنئے

منیرہ عادل

فی زمانہ برصغیر میں کھانے کی دکانیں ہوتی ہیں۔ ہر خاتون خاندان کی اولین خواہش ہوتی ہے کہ گھر بیٹھے کچھ ایسا کام کیا جائے کہ جس سے معاشی طور پر حالات میں بہتری لائی جاسکے۔ اکثر خواتین خاندان کھانا پکانے کے فن میں ماہر ہوتی ہیں۔ اگر اسی ہنر کو استعمال کیا جائے تو معاشی حالات میں بہت جلد مثبت تبدیلی محسوس ہوگی کیونکہ عموماً ہر شخص کے گھر کے بنے صاف ستھرے کھانوں کو زیادہ اہمیت دیتا ہے۔ اسی لئے تجارتی دفاتر سے لے کر صنعتی علاقوں تک گھر کے بنے نفع کے کھانوں کو بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح بے شمار خواتین آرڈر پر کھانے، ٹیکے، مٹھائیاں، اچار، پھنسی، ہمسوے، رول اور شربت وغیرہ تیار کرتی ہیں۔ اکثر بازار میں ملنے والے کھانوں سے ان کھانوں کے دام زیادہ ہونے کے باوجود اس کو محسوس اس لئے فوری دی جاتی ہے کہ یہ گھر کے بنے صاف ستھرے کھانے ہیں۔

مقصد کے لئے بہترین کمرے کا ہونا بے حد اہم ہے۔ ان تصاویر کو اپنی طالبات کو دکھا کر فیس بک گروپ پر اپ لوڈ کر کے یا واٹس اپ کے ذریعے بھیج کر بھی آرڈر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس ضمن میں بھی اہم ہے کہ جب آپ فونوگرانی کے لئے کھانے کی کوئی ڈش تیار کریں تو اپنے پڑوس، رشتے داروں، دوست احباب قریبی اسکول، دفاتر وغیرہ میں بچھنے کے لئے بھی بھیج سکتی ہیں مثلاً چھوٹے چھوٹے پکٹ بنا کر ان پر اپنے بزنس کارڈ چسپاں کر کے ارسال کر دیں۔ شاید ابتداء میں یہ پیسے کا زیاں محسوس ہو مگر درحقیقت یہ سرمایہ کاری ہے کیونکہ اس طرح آپ بے شمار آرڈر حاصل کر سکتی ہیں اور کئی گنا منافع کماسکتی ہیں۔

تشہیر

اگر آپ بڑے پیمانے پر کاروبار کرنا چاہتی ہیں تو اخبار میں اشتہار دے سکتی ہیں۔ سوشل میڈیا پر تشہیر کر سکتی ہیں۔ اپنی ویب سائٹ بنا کر اپنے کھانوں کی تصاویر اور دیگر تفصیل درج کر سکتی ہیں لیکن اگر ویب سائٹ نہیں بنانا چاہتی تو اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر بھی اپنے کھانوں کی تصاویر کے ذریعے تشہیر کر سکتی ہیں۔ دھیان رہے کہ ہر کھانے کی تصویر کے ساتھ اس میں استعمال کئے گئے اجزاء، قیمت وغیرہ تمام تفصیلات درج ہوں۔ مزید رہنمائی کے لئے انٹرنیٹ پر موجود بہترین کھانے فروخت کرنے والی ویب سائٹس سے رہنمائی حاصل کر سکتی ہیں۔ کھانے کو پکانے کے بعد اس کی پیکنگ سب سے اہم ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ ترسیل کے دوران کھانے کی تازگی اور ذائقہ برقرار رہے اور جس برتن یا ڈبے میں کھانا ارسال کیا جا رہا ہے وہ اتنا محفوظ ہو کہ راتے میں اس سے کھانے کے گرنے یا بچنے کا خدشہ نہ ہو۔ اس ضمن میں پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس بہترین ثابت ہوتے ہیں۔

درج بالا چند تجاویز اور طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ بھی گھر بیٹھے با آسانی

کے متعلق سوچتے ہیں تو چند باتوں کو مد نظر رکھنا بے ضروری ہے۔ اسی صورت میں آپ اپنی ایک شناخت، بحیثیت ایک کامیاب خاتون کے منواسکتی ہیں۔

ترکیب

کھانا پکانے میں سب سے اہم مناسب اجزاء اور مصالحے ہوتے ہیں۔ آپ کے کھانے کا ذائقہ بہترین ہونے کے ساتھ ہمیشہ یکساں ہونا چاہئے۔ عموماً گھروں میں کھانا پکانے والی خواتین اندازے سے اجزاء کا استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ سے ذائقے میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ آرڈر پر کھانے پکانے کی صورت میں ذائقے میں معمولی سی کمی بھی آپ کے لئے ناکامی کا سبب بن سکتی ہے مثلاً کسی خاص دعوت پر کوئی پسندیدہ کھانا پکویا گیا لیکن ذائقے میں کمی ہوگی تو آئندہ وہ آرڈر دینے سے گریز کریں گے لہذا کھانوں کی ترکیب میں تبدیلی کرنے یا مصالحوں میں کمی بیشی سے گریز کریں اور تمام ترکیب کو تحریر کر لیں تاکہ غلطی کا امکان نہ رہے۔

بزنس کارڈ

بزنس کارڈ آپ کے کاروبار کی تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ یہ رابطے کا بہترین ذریعہ ہے۔ سادہ سا بزنس کارڈ جس پر نمایاں طور پر نام، ویب سائٹ، رابطے کا نمبر، فیس بک گروپ وغیرہ درج ہو۔ آرڈر کی تکمیل کے ساتھ یہ کارڈ بھی چسپاں کئے جاسکتے ہیں مثلاً ٹیکے، مٹھائی، نان خطائی ہلکٹ وغیرہ کے ڈبوں پر یہ کارڈ چسپاں کئے جاسکتے ہیں۔

تصاویر

جب آپ ترکیب یا ڈش کی فہرست بنائیں تو ان کی تصاویر ہونا بھی لازمی ہیں اس کے لئے آپ کم مقدار میں وہ ڈش پکا کر تصویر بھیج سکتی ہیں۔ بہترین عکاسی کا ہونا بے حد اہم ہے۔ کھانوں کو پکا کر بہترین انداز میں پیش کیا گیا ہو، روشنی، ٹیکے گراؤنڈ کھانے کی جہاز کو بھی مد نظر رکھیں تاکہ تصویر دیکھتے ہی منہ میں پانی آجائے۔

گھر پر کوئنگ کلاسز کے ذریعے کھانا پکانا سکھانے کا بھی رواج بڑھ رہا ہے۔ اس کے لئے عموماً خواتین مکملے، پڑوس، رشتے داروں کی بیٹیوں کو ان کلاسز میں مدعو کرتی ہیں ابتداء میں مفت کلاسز بھی دی جاتی ہیں پھر فیس ملے کی جاتی ہے۔ کھانے میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء خود خریدے جائیں تو فیس زیادہ رکھی جاتی ہے جبکہ اگر طالبات سے اجزاء منگوا کر صرف پکانا سکھایا جائے تو فیس کم ہوتی ہے۔ عموماً خواتین خانہ گھر بیٹھے اس طرح کی کلاسز کے انعقاد میں خاصی دلچسپی کا مظاہرہ کرتی ہیں لیکن وہی خواتین کامیاب ہوتی ہیں جو بہترین کھانا پکانا جانتی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ وقت کی بہترین تقسیم کے فن سے بھی آگاہ ہوں کیونکہ کھانے کو مقررہ وقت کے دوران تیار کرنا، سجانا، پیش کرنا اور کوئنگ کلاس کے ساتھ گھریلو امور کو بروقت انجام دینا جگہ گھر والوں کے لئے کھانے کی تیاری بھی وقت اور توجہ مانگتی ہے۔ کھانے پکانے کی ماہر خواتین مختلف کورسز بھی رکھتی ہیں اور ایک روزہ دو سے تین گھنٹے کی کلاس بھی رکھتی ہیں جس میں عموماً دو سے تین ڈشز سکھائی جاتی ہیں۔ شروع میں شرح منافع کم رکھنے کی صورت میں زیادہ طالبات رجوع کرتی ہیں۔ اس ضمن میں بہترین تشہیر بھی بے حد اہمیت کی حامل ہے۔ ایس ایم ایس، فون، فیس بک وغیرہ کے ذریعے سب کو مطلع کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ پارٹنٹ وغیرہ میں لگے بورڈ پر لکھ کر چسپاں کیا جاسکتا ہے۔ محفلوں، شادی بیاہ وغیرہ میں رشتے داروں، سہیلیوں وغیرہ کو بتائیے۔ بہترین تشہیر ہی کی صورت میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

لکھنے کی شوقین خواتین کھانے پکانے کی ترکیب اخبار، رسائل، جرائد وغیرہ میں لکھتی ہیں۔ کچھ اخبارات و رسائل ان تحریروں کا اعزاز یہ بھی دیتے ہیں۔ اسی طرح آن لائن بھی لکھا جاتا ہے۔ خصوصاً مغربی ممالک کے اخبارات و رسائل میں بھی ہمارے کھانوں کی ترکیب کو شامل اشاعت کیا جاتا ہے اور ان کھانوں کو خاص پسند بھی کیا جاتا ہے۔

گھر سے کھانا پکا کر سکھانا ہو یا آرڈر پر پکانا ہو، جب آپ اس کو ذریعہ معاش بنانے



FOR THE LOVE OF TOMATOES

Kanas Tomato Ketchup available at all
Tehzeeb outlets
and other leading stores.

کناس™

ہر جگہ خاص!

READING
Section

Signature Brand By:



Tehzeeb
Bakers

Islamabad - Rawalpindi



1111-KANAS(52-627)

info@kanas.pk

kanas.pk

kanas.pakistan





بچوں سے بچپن نہ چھیننے

خاص کر بچیوں کو سادگی سے تیار کرنا بہتر ہے

”ای مجھے بھی نیل پالش لگا دیں۔ چھوٹی بچیاں عید، تہواروں اور خاندان میں ہونے والی شادیوں کے موقع پر فرمائش اور ضدیں کرتی ہیں۔ ماؤں کو اس موقع پر کیسا رد عمل ظاہر کرنا چاہئے۔ نرم دل ماؤں کو جھٹ سے بچیوں کا ہار سنگھار شروع کر دینا چاہئے یا تنبیہ کرنی چاہئے کہ ابھی وہ چھوٹی ہیں۔ کچھ کام بڑے ہو کر ہی کئے جائیں تو بھلے لگتے ہیں۔ چلنے تربیت کے لئے چند تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔“

حوصلہ افزائی کر رہی ہیں اگر بچیاں اپنے خواتین کی مانند نہیں سنو رہی گی تو بھرماتہ ذہنیت رکھنے والوں کو تحریک مل سکتی ہے۔ حالات کب کس بچی کے لئے ایسے دردناک ہو جائیں اور اس کے بچپن کو دینک کی طرح چاٹ جائیں، کچھ بھی تو وقت سے نہیں کہا جاسکتا لہذا احتیاط بھلی ہے۔

کچھ مائیں چار پانچ برس کی بچیوں کو فافو ٹیوشن، لپ، انک اور مکمل زیور سے آراستہ کر کے شادیوں میں لے جاتی ہیں یہ بھی مناسب طرز عمل نہیں۔ ماؤں کو اپنے ہاتھوں نازک اور نرم جلد کو امراض میں مبتلا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پچھلے وقتوں میں بڑی بوڑھیاں کہتی تھیں کہ کسی میں کیا گیا ہار سنگھار چہرے کا نور ضائع کر دیتا ہے۔

بچوں کو بڑا بنانے کی غلطی

بعض اوقات فلموں میں نین ایجنٹوں کی جج دھج بے حد متاثر کن ہوتی ہے۔ انٹرنیٹ پر میک اپ کرنے کی تکنیکیں وضع کر دی گئی ہیں جن سے متعدد اقسام کے میک اپ مرحلہ وار کرنے کی ویڈیوز سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ نوجوان بچیاں تکنیک سیکھتے سیکھتے ماؤں کی کاسٹیکس لے کر تجربات شروع کر دیتی ہیں۔ خود اپنے جلد کے ساتھ یہ ناروا سلوک کرنا ہرگز صحیح نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی جلد کی کھینچ مکھج طرح سے نہ کر سکیں اور جلد کی گہرائی تک صفائی نہ ہونے کی وجہ سے ماسوں میں گرد و غبار جمع ہوگا۔ یہی مضر اثرات رنگت خراب کر دینے کا سبب بن سکتے ہیں۔

بچیوں کی سیرت پر مکالمہ کریں

لوگ ظاہری خوبصورتی اور Looks کی وجہ سے اہمیت دیتے لگیں تو بچی ہر وقت میک اپ میں رہنا پسند کرے گی اور اس کا دھیان پڑھائی، گھریلو کام کاج یا نئے ہنر سیکھنے کی جانب مبذول نہیں رہے گا۔

ظاہری خوبصورتی کا راز سادگی میں مضمر ہوتا ہے۔ اچھے برے کی تمیز سکھاتے وقت ظاہری خوبصورتی سے زیادہ باطنی خوبصورتی اور سیرت پر توجہ ملے تو بچیاں اسی طرح سوچنے لگیں گی۔ یوں سمجھئے کہ بچہ اور گیلی مٹی یکساں خوبیاں رکھتے ہیں، کہار آپ ہیں، برتن یا شخصیت کا سانچا آپ کے ہاتھوں میں ہے، اس مٹی کو کتنی مہارت اور نزاکت سے کوئی شکل دینی ہے یہ آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔ بچیوں کو فریئر اسکن میں ہی ہر دل عزیز بنانے کے لئے کوشش کیجئے، ضرور کامیابی ہوگی۔

بچیوں کو ماؤں جیسا خوش پوش یا گیمرس میک اپ کے بعد دلکش نظر آنے کی خواہش آٹھ دس برس کی عمر سے شروع ہو سکتی ہے۔ بچیاں مقابلہ کرنے لگتی ہیں کہ وہ کیوں لپ، گلو، نیل پالش یا فیس پاؤڈر نہیں لگا سکتیں۔

ان کمسن بچیوں کو باور کرانا ہوگا کہ کاسٹیکس کے استعمال سے جلد متاثر ہوتی ہے۔ نین ایجنٹ میں بھی کاجل اور سن بلاک کریم تک محدود رہا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ اس عمر میں سادگی اور محسوسیت بھی خوبصورت لگتی ہے۔ دھلا ہوا چہرہ اور پونی ٹیل یا بالوں کی چوٹی انہیں زیادہ جاذب نظر بنا سکتی ہے۔

آٹھ سے بارہ برس کی عمر کی بچیاں ڈرائنگ بک پر مصوری کے شاہکار بناتی بھلی لگتی ہیں انہیں ٹاشنوں پر نیل آرٹ اور تصاویر سے تحریک ملے اور وہ احساس تقاخر کے لئے میک اپ کا سہارا لینا چاہے تو اسے محتاط رہنے کی ہدایت کی جانی چاہئے۔

کیا اس نے اپنی ہم عمر ساتھیوں کو میک اپ کرتے دیکھا ہے؟ اگر ایسا ہے تو ان سہیلیوں کے خاندانی پس منظر اور تعلیم و تربیت کے معیار یا گھریلو طرز زندگی اور معمولات کا جائزہ لیجئے۔ وہ کیوں اپنی عمر سے بڑی اور گیمرس نظر آتا چاہتی ہیں؟

بچیوں کے اسکول اور کالج بیگز ضرور چیک کریں

اس ہدایت کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنی کمسن بچی پر شک کر رہی ہیں۔ یہ تربیت کے ضمن میں آتا ہے کہ بچی کسی ایسی حرکت میں انوائونڈ نہ کر لی جائے کہ جس سے اسکول انتظامیہ کو اخلاقیات یا نظم و ضبط کے فقدان جیسے مسائل درپیش ہوں اور والدین کو شکایات کے ازالے کے لئے طلب کرنا پڑے۔

• اگر بچی کی کوئی سہیلی بیک میں کمرڈ لپ گلو، آئی لائزر یا کاجل وغیرہ رکھ کے لاتی ہے اور اسکول انتظامیہ اسے اپنے قبضے میں لے کر سزا دیتی ہے تو حق بجانب ہے۔ اگر ماں یا باپ میں سے کسی کو تنبیہی اقدامات کے لئے طلب کیا جائے تو بدنامی ہوتی ہے۔ کیا یہ بہتر ہے کہ سردیوں میں ہونٹ پھٹنے یا خشک ہو جانے کے لئے سادہ لپ گلو یونیفارم کی جیب میں سامنے رکھی جائے اور اسٹیبل میں پرمینکٹ کو نکال کے خود دکھادی جائے۔ لپ بام کاسٹیکس نہیں ہوتے اس لئے انہیں استعمال کرنے سے اساتذہ کبھی منع نہیں کرتے۔ کاجل کی خمی سی لکیر آنکھوں میں جگنوؤں سی چمک لے آتی ہے۔ تاہم آئی لائزر لگانا نین ایجنٹ بچیوں کے لئے ہرگز مناسب نہیں۔

بچپن آیا بھی اور گیا بھی

اگر آپ میک اپ کرنے سے بچیوں کو ٹوکیں گی نہیں تو گویا آپ ان کی

READING
Section



بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

صحت بخش گھریلو ماحول، متوازن غذا اور اعتماد کی فضا بحال رکھنے کی ضرورت

جب بھی ہمیں یعنی بڑوں کو کسی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو دکھ کی کیفیت سے لکھنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ احساس عارضی ہوتا ہے لیکن کچھ افراد اسے زیادہ شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ جسے طبی اصطلاح میں ڈپریشن کہا جاتا ہے۔ اس ڈپریشن یا غم کا احساس طویل عرصے تک رہنا خطرناک ہوتا ہے۔

ڈپریشن کی وجوہ

ذہنی یا جسمانی دباؤ، کسی نقصان پر یا شدید ناامیدی کی وجہ سے بعض اوقات ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ ہمارا کام، خاندانی اختلافات، تعلق داری، دوستی اور جسمانی صحت بھی ڈپریشن کا باعث بن سکتی ہے۔

بچوں میں ڈپریشن

جب بچے یہ سوچنا شروع کر دیں کہ کوئی دوسرا ان پر توجہ نہیں دے رہا، ان کی باتیں اور پریشانیوں محسوس نہیں کر رہا، مسائل کو نہیں سمجھ رہا اور انہیں ناپسند کیا جا رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بسا اوقات بڑے بچوں کی تکالیف اور جذباتی عرصوں کو سمجھ نہیں پاتے۔ اسکول کا دباؤ اور ذمہ داریاں بڑھنے کا احساس بعض بچوں کے لئے اس سے کامیابی کے ساتھ منٹنے کے لئے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم خود کو یہ باور کرائیں کہ بچوں کے جو مسائل ہمارے لئے غیر اہم ہیں وہ ان کے لئے بہت ہی زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

بچوں اور نوجوانوں میں ڈپریشن کی علامات

جب بھی آپ کا بچہ ڈپریشن کا شکار ہو تو ممکن ہے کہ وہ اس موضوع پر بات کرنا نہ پسند کرے۔ آپ کے لئے پہلی وارنگ کی علامت ممکن ہے کہ وہ یہ میں تبدیلی ہو جو سنسٹر اور غمگین ذہن کی نشاندہی کرے۔ ایک بچہ جو بہت متحرک ہو اور بہت سے کاموں میں شامل ہو مگر ایک دم خاموش ہو جائے اور ہر چیز سے بچنے کی کوشش کرے یا ایک اچھا طالب علم کٹر پوزیشن حاصل کرنے لگے۔ اب اسے ماہرانہ امداد کی ضرورت ہے۔

محسوسات میں تبدیلی کیسے ممکن ہے؟

آپ کا بچہ ناخوشی کا اظہار کرے، غمزدہ ہو، خوفزدہ ہو جائے یا ٹھکرائے جانے کا احساس رکھے۔ سرد رو یا پینٹ درد کی تکلیف کا اظہار کرے۔ توانائی میں کمی یا سونے اور کھانے میں مسائل پیدا ہو رہے ہوں یا تمام وقت سستی اور محکم کی شکایت کرے یہاں تک کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچنا شروع کر دے۔ ایسے بچے سے بات چیت کریں۔ گفتگو سے اندازہ ہو جائے گا کہ وہ کیسے جذبات و احساسات رکھتا ہے۔ بچہ خاموش رہنا چاہے تو بھی اسے گفتگو پر آمادہ کریں تاکہ وہ اپنی مشکلات آپ سے بیان کرے۔

اسکول کا وٹسلنگ

ڈپریشن قابل علاج ہے۔ بچے نوجوانوں اور بڑوں کو ڈپریشن سے نکالنے کے لئے مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔ اس کے لئے پہلے تو اپنے

خاندانی معالج سے ابتداء کی جانی چاہئے کہ کہیں کوئی جسمانی وجہ تو بچے کو پریشان نہیں کر رہی۔ اس کا موڈ خراب ہے تو کیوں؟ پھر بچے کے اسکول کے بارے میں بات چیت کریں۔ اس کی ٹیچر سے پتا کریں کہ بچے کا رویہ ان اساتذہ اور ساتھی بچوں کے ساتھ کیسا ہے؟ اسکول کو نسلر یا خاندانی ڈاکٹر ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو کسی نفسیاتی یا ذہنی کلینک جانے کا مشورہ دے اور اگر نزدیک کوئی ایسا کلینک نہ ہو تو ممکن ہے قریب میں کوئی نفسیات دان یا ماہر نفسیات موجود ہو جو بچوں کے لئے خصوصی مہارت رکھتا ہو۔

ڈپریشن سے تمام خاندان متاثر ہو سکتا ہے

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے ڈپریشن کے لئے اپنے جذبات کی شناخت کر سکیں۔ جب تک یہ علم نہ ہو کہ بچہ کیوں ڈپریشنڈ ہے آپ خود کو بدحواس نہ کریں بلکہ کونسلنگ کا اہتمام ہو جائے یا تھراپسٹ سے چند نشستوں میں بچے کی مشاورت ہو جائے تو یہ بچہ نارمل ہو جائے گا۔

ایماندارانہ رویے کی اہمیت

آپ کے ساتھ ساتھ بچے کے بہن بھائیوں کا رویہ بھی ایماندارانہ ہونا چاہئے اور آپ کے خاندان کے دوسرے افراد بھی ڈپریشنڈ بچے کی ضرورت کا خیال رکھیں۔ اس طرح اسے سمجھنے کے لئے بہت مدد ملے گی۔

READING
Section



درازی عمر کی دعا لیجئے

جواں رہنے کی تدبیر سوچئے

ہم میں سے کون جواں نہیں رہنا چاہتا مگر عمر آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور طبعی طور پر بڑھاپا بھی آتا ہے۔ بڑھاپا کوئی بیماری نہیں ہوتی مگر اس دور میں جسمانی قوت مدافعت میں کمی ہوتی چلی جاتی ہے جس کے باعث مختلف عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ دنیا میں ضعیف العمر افراد کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے اور دنیا بھر میں بڑھاپے کو آسان بنانے کے لئے عمر کی حیاتیات Biology of Aging کے شعبے قائم کئے جا رہے ہیں۔ جن کے ماہرین کو ماہر درازی عمر Longevity Guru کہا جاتا ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ وہ بہت جلد عمر رسیدگی کو شکست دے کر طویل عمر سے تک انسان کو جواں رکھ سکے گی۔ یہ کوششیں مختلف تجربات، مشاہدات اور مطالعے کا نچوڑ ہیں۔

اس عمل کی رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

30 برس کی عمر سے پچیس برس کی صلاحیت میں ہر سال ایک فیصد کی واقع ہو جاتی ہے۔ ان افراد میں یہ عمل اور تیز ہو جاتا ہے جو ست اور آرام طلب ہوتے ہیں۔ 30 برس کی عمر سے پچیس برس کی صلاحیت میں ہر سال ایک فیصد کمزور ہو جاتے ہیں۔

35 برس کے بعد ہڈیاں ہر سال ایک فیصد کے حساب سے کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ 40 کے عشرے میں جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگتی ہے جس سے پٹھے متاثر ہوتے ہیں۔ اس عمر میں بیٹائی متاثر ہونے لگتی ہے یہ عمل ان لوگوں میں اور تیز ہو جاتا ہے جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور دھوپ کی بینک کا استعمال نہیں کرتے۔ 50 سال کی عمر میں گردے کی فعالیت متاثر ہوتی ہے اگرچہ انسان اسے محسوس نہیں کرتا۔ 60 سال کی عمر میں انسان کی قوت سماعت متاثر ہونے لگتی ہے۔ 65 سال کی عمر میں دل کے خلیے سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور دل کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل کی دیوار کمزور ہوتی اور شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ 70 سال کی عمر میں دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔

خوراک اور طویل عمر کا باہمی تعلق

بیماریوں سے بچاؤ اور صحت مند طویل زندگی پانے کا انحصار غذا کے معیار پر ہے۔ ماہرین غذا بیت اس معاملے میں میڈیٹرین علاقوں (بحیرہ روم، یورپ، شمالی افریقہ، جنوب مغربی ایشیا) میں بسنے والے لوگوں کی غذا پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں کیونکہ ان علاقوں کے باشندے طویل عمر جیتے ہیں۔ ان کی غذا میں زیتون کا تیل، سبزیاں، مچھلی اور پھل شامل

نے چند ایسی خواتین کے امداد شمار کئے جو سگریٹ نوشی کرتی تھیں اور جنہیں زیادہ تر ذہنی دباؤ کا سامنا رہتا تھا۔ یہ دنا منظر استعمال نہیں کرتی تھیں ان کے کروموسومز کے آخری حصے کی لمبائی ان خواتین کے کروموسومز سے 5 فیصد کم تھی جو دنا منظر استعمال کرتی تھیں۔ دنا منظر استعمال نہ کرنے والی خواتین اپنی ہم عمر خواتین سے تقریباً 10 برس بڑی نظر آ رہی تھیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ خوراک کا بڑھاپے کے اثرات ظاہر ہونے سے گہرا تعلق ہے تاہم دنا منظر C اور E کے سکیمس بھی ڈاکٹر کے مشورے سے لئے جانے چاہئیں۔

خوشی، غمی، مثبت اور منفی سوچ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے

جن افراد کو پے در پے صدمات سے گزرنا پڑے وہ ناامیدی کی باتیں کرنے لگتے ہیں جو لوگ اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید ہوتے ہیں ان میں بیماریوں کی شرح کم دیکھی گئی ہے۔ جو لوگ منفی سوچ رکھتے ہیں ان کی زندگیوں میں طویل نہیں ہوتیں۔

اگر ایسے افراد کا پائی پاس آپریشن ہو تو انہیں اپنا ڈپریشن لیول کم کرنا ضروری ہے ورنہ ان کی پریشانیوں اور ناامیدی سے مرض دوبارہ مجز جاتا ہے۔ ان کی بہ نسبت پر امید مریض جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔

اعضاء کی کمزوری پر توجہ دینے کی ضرورت ہے

چند حفاظتی اقدامات کے ذریعے انسانی اعضاء میں تبدیلیوں کی رفتار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ 18 برس کی عمر کے بعد ہر گزرتے سال کے ساتھ انسانی جلد کی ٹھک اور ٹھکدار بافتوں میں پائی جانے والی پروٹین کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے پرہیز، اچھی غذا کا استعمال اور دھوپ سے بچ کر تیل کے

ماہرین طب کہتے ہیں کہ طویل عمر کا تعلق چین سے ہوتا ہے۔ جسم میں نئے خلیوں کی پیداوار کا عمل جاری رہتا ہے لیکن عمر میں اضافے کے ساتھ نئے خلیوں کے کروموسومز کے آخری حصے Telomere میں خرابی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ نئے خلیے سابقہ معیار کے نہیں ہوتے جس سے بڑھاپا آنا شروع ہوتا ہے۔

انسان طویل عمر سے تک جواں کیسے رہ سکتا ہے؟

2009ء میں تین امریکی سائنسدانوں کو میڈیسن کے مشنر کو نوبل انعام سے نوازا گیا تھا۔ ان سائنسدانوں نے مشنر کے طور پر پتہ چلا یا تھا کہ کروموسوم کو مکمل طور پر کاپی کیا جاسکتا ہے اور کروموسوم کا آخری حصہ یعنی Telomere کی ساخت اور صحت کو قابو میں رکھ کر موروٹی بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور دوسرے الفاظ میں انسان کی زندگی طویل بنائی جاسکتی ہے۔ چوبیسوں پر کئے جانے والے ایک تجربے میں ان کے جسم میں GDI نامی پروٹین داخل کی گئی جس سے ان کی زندگی طویل ہو گئی۔ سائنسدانوں نے ایک اور عنصر Klotho نامی ہارمون پچھلے سال دریافت کیا یہ عنصر Klotho نامی پروٹین پیدا کرتا ہے۔ جو انسانی دماغ کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ چوبیسوں پر یہ پروٹین آزمانے سے ان کی عمر میں 30 فیصد اضافہ ہو گیا۔

دنا منظر جواں رکھنے میں مدد دیتے ہیں

دنا منظر بڑھاپے کے عمل کو سست بنا سکتے ہیں۔ فضائی آلودگی اور ذہنی دباؤ کی حالت میں انسانی جسم خاص قسم کے کیمیائی مادے پیدا کرتا ہے جو خلیوں پر اثر انداز ہوتے ہوئے کروموسومز کی خرابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماحولیاتی علوم کے ماہرین

READING
Section

اسنیپ ڈریگن فلاورز

پھولوں کی دنیا میں ایک عجوبہ

ثمینہ فیاض

سائنس کی اتنی ترقی کے باوجود ویسے تو کائنات میں چھپے بے شمار عجوبے اب بھی ہماری نگاہوں سے اوجھل ہیں لیکن کچھ ایسے بھی ہیں جن کو دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے اور انسان اس کائنات کے خالق کا شکر ادا کرتا ہے جو اپنی ہر تخلیق سے انسانی عقل کو سوچنے اور سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے ان ہی عجوبوں میں ایک عجوبہ اسنیپ ڈریگن فلاور بھی ہیں۔



لبے قد کے پھول ہوتے ہیں۔ یہ بہت سے رنگوں میں پائے جاتے ہیں۔ جیسے سفید، پیلے، گلابی، اور دے، لال اور نارنگی رنگوں میں ان کی رنگینی کی وجہ سے آپ انہیں اپنے گھر کے گلدانوں میں سجا بھی سکتے ہیں لیکن جب یہ سوکھ جاتے یا مرجاتے ہیں تو ان کی پتیاں سوکھ کر جھڑ جاتی ہیں اور پھول کا بیج یا ڈھل سوکھ کر کسی چھوٹی سی انسانی کھوپڑی یا ڈریگن کی کھوپڑی اور کبھی کبھی کسی افریکن ماسک کی شکل کے دکھنے لگتے ہیں جنہیں دیکھ کر بچے بہت محظوظ ہوتے ہیں کہ ان پھولوں کو دبانے سے وہ پھول اپنا منہ کسی ڈریگن کی طرح کھولتے اور بند کرنے لگتے ہیں۔

مدد کرتے ہیں ان پھولوں کا پیک میزک اپریل سے جون اور اگست سے اکتوبر تک ہوتا ہے۔ جب ان کی بہت اچھی پیداوار ہوتی ہے۔ اس پھول کی سب سے پہلے دریافت بحیرہ روم میں ہوئی اور اس کے بعد چونکہ یہ سورج کی روشنی میں زیادہ پھلتا پھولتا ہے اور دیکھنے میں بہت خوبصورت اور عجوبہ لگتا ہے۔ اس لئے برطانیہ میں بھی اس کو خاص توجہ کے ساتھ اس کی افزائش کی جانے لگی۔

اسنیپ ڈریگن فلاورز جب تازہ ہوتے ہیں تو یہ بھی زندگی سے بھرپور اور خوشنما نظر آتے ہیں۔ یہ مختلف اونچائی اور لمبائی میں جیسے ہونے سے درمیانے اور

فلاور کا نام سننے ہی آپ کے ذہن میں یقیناً پھولوں کی رنگینی، خوبصورتی، نرمی اور خوشبو کا تاثر ابھرا ہوگا جو خالصتاً محبت اور زندگی کی علامت ہوتے ہیں لیکن اگر ان پھولوں کی بات کی جائے تو یہ وہشت اور خطرے کے نشان کا تصور پیش کرتے ہیں جو اپنے آپ میں ایک عجوبہ ہی تو ہے۔

اسنیپ ڈریگن فلاورز کا نباتاتی نام Antirrhinum ہے جو ایک یونانی زبان کا لفظ ہے۔ یہ پھول عام طور پر انگریزی Hedgerow سرحدوں پر پائے جاتے ہیں۔ موسم گرما میں ایک پھول کی شبی میں سات سے آٹھ مرتبہ یہ پھول کھلتے ہیں ان کی یہ خشک کھوپڑی فماریج انہیں بار بار کھلنے میں



READING
Section

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

لیکن اس قسم کے موقع پر یہ ممکن نہیں ہو سکے گا۔ برائے مہربانی لہسن، ادراک پیس کرفرج میں رکھنے کا کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ وہ خراب بھی نہ ہو اور مجھے سہولت ہو جائے۔



بہتر یہ ہوگا کہ آپ لہسن اور ادراک کو علیحدہ علیحدہ پیس کرفرج میں رکھیں۔ لہسن اور ادراک کو چھیل کر دھو لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ باریک پیس لیں۔ اس دوران آدھا کلو لہسن یا ادراک کے لئے کم از کم 3-2 کھانے کے چمچے کی مقدار میں سفید سرکہ، ایک چائے کا چمچ نمک اور 4 کھانے کے چمچے کوکنگ آئل شامل کر دیں

اور کالج کے چار میں ریفریجریٹ کریں خیال رہے کہ اس چار کا ڈھکن پلاسٹک کا ہو۔ ٹن یا ایلمینیم کے ڈھکن والا چار ہرگز استعمال نہ کریں اور نہ ہی کسی دھات کا بنا ہوا چمچ اس میں چھوڑیں بلکہ بہتر یہ ہوگا کہ ضرورت کے وقت پلاسٹک کے چمچے سے مطلوبہ مقدار میں لہسن اور ادراک چار میں سے نکال کر چار کو فوراً دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ نہی لہسن اور ادراک خراب ہوگا اور نہ ہی اس کی رنگت تبدیل ہوگی۔ جس کھانے کی تیاری میں انہیں شامل کریں اس میں شامل کئے جانے والے نمک کی مقدار کو ضرور کم کر لیں کیونکہ ادراک اور لہسن دونوں میں نمک کی خاصی مقدار موجود ہے۔

ہمارے گھر والے تہہ والی بریانی بہت پسند کرتے ہیں لیکن اس میں شامل کئے جانے والے ٹماٹر کھانا کھانے کے دوران نکال کر علیحدہ رکھ دیتے ہیں۔ کیا یہ ممکن ہے کہ ٹماٹر تہہ میں شامل بھی کئے جائیں اور نظر بھی نہ آئیں۔ میں ایک مرتبہ ٹماٹروں کو بلائج کر کے ان کا پیوری تہہ میں لگا کر دیکھ چکی ہوں۔ ساری بریانی کا

ذائقہ ہی تبدیل ہو گیا تھا۔ کوئی بہتر طریقہ ہو تو بتادیں؟ عارفہ عظیم... عمر کوٹ

اگر آپ بریانی کی تہہ میں ٹماٹر شامل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے لئے مطلوبہ مقدار میں ٹماٹروں کو دھو کر مونے سلاسر کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب ایک کڑاھی، بڑے فرائنک چین یا مونے گچ کی پچلی ہوئی دہجی میں کوکنگ آئل کو تھوڑا سا گرم کرنے کے بعد آدھا کلو ٹماٹروں کے لئے 2-1 تازہ چوپ کئے ہوئے لہسن کے جوئے شامل کر دیں۔ ہلکے سنہرے ہو جائیں تو 2 عدد



چوپ کی ہوئی بری مرچیں شامل کریں اور بھون لیں۔ ٹماٹروں کے سلاکس شامل کریں اور بغیر ڈھانپے پکے دیں ہر

باربی کیو کے مصالحے وغیرہ تو بنے بنائے بھی مل جاتے ہیں لیکن انہیں کوئلوں پر تیار کرنے کا مسئلہ ہے۔ بہت محنت طلب کام ہے۔ میں بیف کے ٹکے بناتی ہوں کبھی اندر سے کچے رہ جاتے ہیں یا پھر جل جاتے ہیں یعنی ٹھیک طرح پکانے کی کوشش کروں تو بہت زیادہ کالے ہو جاتے ہیں اس سلسلہ میں آپ کی ماہرانہ رائے درکار ہے؟

شاہینہ فیصل... کوٹری



آپ نے بہت اچھا سوال پوچھا ہے عید الاضحیٰ کے موقع پر باربی کیو کا اہتمام بہت شوق سے کیا جاتا ہے لیکن اکثر خواتین و حضرات اسی دشواری کا سامنا کرتے ہیں۔ چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو بہترین باربی کیو کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے تو مصالحہ جات کا درست تناسب ضروری ہے اور جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس صورتحال کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بیف کے ٹکوں کی گھاٹ ٹھیک طرح نہ کی گئی ہو۔ ایک آسان ہی بات یاد رکھئے کہ ایک کلو بیف کے لئے دو کھانے کے چمچے کچا پیتا شامل کیا جائے گا۔ اب آپ 5 کلو یا 10 کلو جتنا بھی گوشت میرینیٹ کرنا چاہیں اسی اندازے کے مطابق باریک پنا ہوا کچا پیتا شامل کیجئے۔ جن شہروں میں کچا پیتا دستیاب نہیں وہاں پر رہنے والے قارئین پس ہوئی کچری شامل کریں۔ اس کی مقدار وہی ہوگی جو کہ پیتے کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے کچا ہوا پیتا شامل کیا جاتا ہے۔ کچا یا کچا جو بھی شامل کریں خیال رہے کہ اسے کانٹے سے قبل پانی میں بھگو کر اچھی طرح دھو لیا جائے اور صبح چٹکوں کے باریک پیس لیا جائے۔ البتہ بیج اور ان کے ساتھ موجود جھلی کو مکمل طور پر نکال کر علیحدہ کر دیں کیونکہ یہ دونوں کڑواہٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوسرا سوال ہے کہ آپ میرینیٹ کرنے کے لئے کتنی دیر رکھتی ہیں۔ اگر گوشت کو اچھی طرح میرینیٹ کر لیا جائے تو پھر نہ آپ کو اسے زیادہ دیر کوئلوں پر پکانے کی ضرورت پیش آئے گی اور نہ ہی بوئیاں بگی رہیں گی۔ یہ ضروری ہے کہ میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو ہوا دار جگہ پر رکھیں۔ موسم گرم ہو تو فرج میں رکھیں۔ کم عمر جانور کا گوشت معتدل موسم میں 3-4 گھنٹے میں میرینیٹ ہو جاتا ہے۔ بصورت دیگر چند گھنٹے مزید درکار ہو سکتے ہیں۔

آخری مرحلہ ہے کوئلوں پر سینک کر پکانے کا۔ اس بارے میں زیادہ تر جو غلطی دیکھنے میں آتی ہے وہ یہ کہ بڑی مقدار میں کوئلے دھکا کر تیز آئج پر باربی کیو کیا جانا۔ اس کی بہ نسبت اگر دھبی آئج پر یہ کام کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ بوئیاں جلدی گل جائیں گی بلکہ ان میں موجود نمی بھی برقرار رہے گی کیونکہ تیز آئج یا زیادہ دیر تک سینکنے کی وجہ سے نہ صرف گوشت خشک ہو جاتا ہے بلکہ گوشت اور مصالحہ جات کا ذائقہ بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔ سینخوں کو بار بار الٹ پلٹ کرنے سے گریز کیجئے۔ ایک طرف سے سنہری مائل ہو جائیں تب ان کا رخ تبدیل کیجئے اور سینخوں پر ہلکا ہلکا کوکنگ آئل برش کر دیجئے یاد رہے پلٹنے کے بعد انہیں بہت کم پکا نہیں۔ زیادہ دیر پکانے کی صورت میں جلتے کا امکان ہے۔ ممکن ہو تو بوٹیوں کو باربی کیو کرنے سے قبل سینخوں میں پروڈر کم از کم آدھ گھنٹہ ہوا دار مقام پر رکھیں۔ بہترین نتائج حاصل ہونگے۔

آپ عید کے موقع پر ہمارے ہاں بہت زیادہ دعوتیں ہوتی ہیں۔ اگر چہ آپ کے مشورے کے مطابق روزمرہ کھانا پکانے کے لئے تازہ لہسن چھیل کر پیستی ہوں

READING
Section

دال، مہزی، پیاز یا نہاری کسی بھی کھانے میں شامل کر کے اس کی لذت اور غذائیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ حتیٰ کہ گریو والے کسی بھی کھانے کی تیاری کے دوران پانی کی جگہ استعمال کر کے شہداری حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ فرج میں گنجائش کم ہو تو فریزر کے ہونے بخنی کے پاؤں میں سے بھی ہونے بخنی پلاسٹک ڈپ لاک بیک میں بھی بخنی کی جاسکتی ہے اور یوں آپ اسے فریزر کے کسی بھی حصہ میں رکھ سکتی ہیں۔

ٹماٹر، پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر جو سلاد بنائی جاتی ہے اس میں سے پیاز کی مہک دور کرنے کا کوئی طریقہ بتا دیں؟
روبینہ قلیل... لاہور

پیاز کاٹنے کے بعد اس پر نمک چھڑک دیں اور اسی سے مل کر پانی کی مدد سے پیاز دھو لیں اور پھلتی میں جھک کر خشک کرنے کے بعد سلاد میں شامل کریں لیکن اس کے بعد پیاز نرم ہو جاتی ہے۔ ایک مرتبہ آزما کر دیکھ لیں پسند آئے تو یہی طریقہ اختیار کر لیں۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے کے بعد برف کے ٹکڑے پانی میں بھگو دیں اور سرد کرنے سے چند لمحہ قبل پھلتی کے ذریعے پانی علیحدہ کر دیں اور پیاز کو بقیہ اجزاء کے ساتھ شامل کر کے سرو کر دیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج ونرزشپ

اس کوٹیسٹ میں سہلی پوزیشن روبینہ ماجید (فیصل آباد) نے حاصل کی
ہفتہ میں ایک سے دو مرتبہ نو تھ پیسٹ میں اسٹراچی کا گودا یا لیموں کا رس شامل کر کے
دانت صاف کرنے جائیں تو چھکدار ہو جاتے ہیں
اس ماہ کے کوٹیسٹ میں مایہ سر شریف، سکھر اور جمیر ایوب، بخان پور رزاق قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

تھوڑی دیر بعد کلڑی کا چھپچھاتی رہیں۔ ٹماٹروں کا پانی خشک ہو جانے پر اچھی طرح بھون لیں۔ یہاں تک کہ دیکھنے میں پیوری کی طرح ہو جائیں۔ اب بریانی کی تہہ لگاتے وقت گوشت کے بعد اس آمیزے کی تہہ لگائیں اور اوپر سے ایک کٹی اسٹے ہوئے چاولوں کی تہہ لگائیں۔ نہ تو بریانی کا روایتی ذائقہ زائل ہوگا اور نہ ہی ٹماٹر نظر آئیں گے۔ اگر پسند کریں تو دیئے گئے طریقہ سے تیار ٹماٹروں کا آمیزہ گوشت میں کس کر لیں اور پھر گوشت پر چاولوں کی تہہ لگالیا کریں۔ آپ کی سہولت پر منحصر ہے دونوں طریقے کارآمد ہیں۔

گائے کا مغز پکاتے ہوئے جتنا بھی بھون لیا جائے اس کی ہیک نہیں جاتی، اس کے لئے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

نازیہ صدیقی... ٹنڈو جام

مغز کو پانی میں بھگو کر دھو لیں پھر پھلتی میں رکھ کر پانی خیر جانے دیں۔ اب اسے گہرے باؤل میں منتقل کر دیں اور ایک مغز ہے تو اس پر 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 15-20 منٹ بعد سادہ پانی سے کھنگال کر ہلدی اور اگر دستیاب ہو تو لیموں کے سچے شامل کئے ہوئے پانی میں ابالیں۔ چند جوش آنے کے بعد پانی سے نکال لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر موجود چھلی



اور خون کی رگیں اچھی طرح صاف کر دیں اور درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک طرف رکھ دیں۔ اپنی ترکیب کے مطابق مصالحہ بھون کر تیار کر لیں اور اس میں مغز کے ٹکڑے شامل کر کے بھون لیں اور ک ہری مرچیں، ہر ادھنیہ پھا ہوا، گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر دھیمی آگ پر دم پر رکھیں۔ 5-7 منٹ بعد چولہا بند کر دیں۔ بہترین مغز تیار ہوگا اور ہیک بھی نہیں آئے گی۔

اس عید کے موقع پر فرج میں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے گوشت سے ہڈیوں کو علیحدہ کر کے ضائع کر دیا جاتا ہے کیا کوئی ایسی ترکیب ہے جس کی بدولت ان ہڈیوں اور نیلیوں وغیرہ کو بغیر فرج کے محفوظ کر لیا جائے اور ضرورت کے وقت کھانے میں شامل کر لیا جائے؟
مینزہ علی... ملتان



معافی چاہتے ہیں ہم کسی صورت بھی آپ کو اس بات کا مشورہ نہیں دے سکتے کہ بغیر فرج کے ہڈیوں اور نیلیوں کو محفوظ کریں بلکہ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور پھر ایک بڑی دھبھی میں بھن، اور ک، کوٹنگ آئل اور نمک شامل کر کے دھیمی آگ پر پکے دیں۔ اس دوران وقفہ وقفہ سے کلڑی کے کچھ کی مدد سے پینے کی جانب ہڈیوں کو اوپر کی طرف کر دیں تاکہ تمام کی تمام کو یکساں آگ لگے۔ اس دوران جلنے سے بچانے کے لئے تھوڑا تھوڑا پانی شامل کرتی رہیں۔ ایک گھنٹہ پکانے کے بعد اس میں مزید پانی شامل کر دیں اور ڈھانپ کر 3-4 گھنٹے پکے دیں۔ اس دوران دھبھی میں پانی خشک نہ ہونے پائے جب گاڑھی اور ذائقہ دار بخنی تیار ہو جائے تو اسے تین چار پلاسٹک کے چھوٹے بوتل میں فریزر کر لیں۔ ہڈیوں کو ضائع کر دیں۔ نیلیوں میں سے گودا نکال کر فریزر کر دیں یا فوراً کسی کھانے میں شامل کر دیں۔ فریزر کی ہونے بخنی،

”مجھے مثبت اور منفی دونوں کرداروں سے پہچان ملی“

ابھرتی ہوئی اداکارہ
حریم فاروق سے ملنے

درخشاں فاروقی

تھیٹر کے بعد فلم میں اداکاری اور ڈرامہ سیریلز میں اداکاری کے ساتھ ساتھ رحیم خان کی فلم کی پروڈکشن تک حریم فاروق کو عوام اور میڈیا ہر جگہ پذیرائی ملی۔ ہم نیٹ ورک کا ایوارڈ ملنا بھی غیر معمولی کامیابی ہے مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے ہر پروڈیکٹ کے بارے میں ہمیں کچھ نہ کچھ بتائیں۔۔۔



”آپ شوہز انڈسٹری میں 2013ء سے وابستہ ہیں، کیا یہ شعبہ کیریئر بنانے کے لئے موزوں بھی ہے؟“

”اگر آپ ایک وقت میں ایک پروڈیکٹ ہاتھ میں لیتے ہیں اور اس پر دن رات محنت کرتے ہیں تو اس سے انصاف کہہ سکتے ہیں اگر اس وقت میں چار سیریلز اکٹھے شروع کر دوں تو کسی دو یا تین سے یقیناً نا انصافی کروں گی۔ نو واردوں کو تو خاص طور پر کرداروں کے انتخاب اور ٹیم کے سلیکٹ میں محتاط رہنا چاہئے۔ میں کبھی بھی نہیں چاہوں گی کہ کسی چینل پر میرا ایک سے زیادہ یا ہر چینل پر ڈرامہ نظر آ رہا ہو۔ میں تھیٹر سے آئی ہوں اس لئے ڈرامے کے ناظرین مجھ سے رفتہ رفتہ

READING
Section

مانوس ہوئے ہیں۔ میں اس لحاظ سے بڑی خوش قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ سے بڑھ کر پزیرائی ملی ہے۔ جب آپ کو تصور سے ہٹ کر کامیابی ملتی ہے تو لامحالہ آپ زیادہ سنجیدگی اور محنت سے اگلے پروجیکٹ مکمل کرتے ہیں۔“

نیویارک میں آرکٹیکٹر پڑھ رہی ہے۔“

”کچن سے کیسی دوستی ہے؟ یا اب تک پکا پکایا مل رہا ہے؟“

”ہے؟“

”نہیں، پکا پکایا تو کب کا ملنا بند ہوا بلکہ میں نے خود کیا۔ اب بچی تو نہیں کہ پکا پکایا ملے۔ آج کل وزن کم کرنے کا خبط سوار ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اب شعور آیا ہے سلم، اسٹارٹ ہونے کا تو جناب میں ڈانٹ پر سختی سے کاربند

”پچھلے پانچ برسوں سے آپ نے تھیٹر کیا اور پھر پاکستانی فلم سیاہ جس کے بارے میں میڈیا تقریباً ناواقف رہا، اس کی وجہ؟“

”تھیٹر میں تو خاصی پزیرائی ملی تھی۔ 14 اگست کے تناظر میں لکھے گئے انور مقصود کے طنزیہ، مزاحیہ اور سنجیدہ انداز کے ڈراموں کو عوام اور خواص دونوں حلقوں میں سراہا گیا۔ میری فلم سیاہ کے بارے میں لوگ کم ہی جانتے ہیں۔ دراصل میں اس فلم کے ڈائریکٹر اظہر جعفری کی دیرینہ دوست ہوں اور وہ پچھلے 3 برسوں سے فلم کرنا چاہتے تھے۔ بجٹ کم ہونے اور بھرپور تکنیکی معلومات نہ ہونے کے باعث کام کرنے والوں نے اس پروجیکٹ کو سنجیدگی سے نہیں لیا۔ حالانکہ اسکرپٹ بہت اعلیٰ تھا مگر اسے سنبھالا نہیں جاسکا۔“

”ٹیلی ویژن، فلم یا تھیٹر کس جگہ کام کرنا کشن یا چیلنجنگ ہو سکتا ہے؟“

”ان میں سے کسی کا بھی دوسرے سے مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔ آپ کو ہر جگہ اپنی قابلیت منوانے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ آپ کسی بھی شعبے میں کم ریاضت نہیں کرتے۔ مزاح تو جب ہے ناں کہ آخری قطار میں بیٹھنے والا فلم بین یا تماشا کی بھی آپ کی پرفارمنس سے متاثر ہوا اور اس کے دل کو چھو لے۔ ٹیلی ویژن پر کام کرنا تو بالکل بھی بچوں کا کھیل نہیں۔ آپ کو اس وقت تک Re-Takes کرائی جاتی ہیں جب تک آپ ڈائریکٹر کی حس لطیف کو نہ چھو لیں۔ تھیٹر پر آپ کو حیرت انگیز اور صوتی خوبیوں سے کردار میں سواگت بھرتا ہوتا ہے۔ آپ کی باڈی لینگویج کی نزاکت یہاں بھی محسوس کی جاتی ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ جس کسی نے اداکار بننے کی ٹھان لی ہو اسے کیریئر کے آغاز میں دو چار اسٹیج ڈرامے ضرور کرنے چاہئیں تاکہ عوامی ردعمل کا بھی اسے اندازہ ہو جائے۔ تھیٹر انسان کو فنکار بنا سکتا ہے جہاں ری ٹیک کی گنجائش نہیں ہوتی۔“

”حریم آپ اپنا تعارف خود بھی تو کرائیے؟“

”نام تو جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں حریم فاروق ہے۔ میری پیدائش اسلام آباد میں ہوئی اور تاریخ پیدائش 26 مئی 1989ء ہے۔ میری والدہ جلدی امراض کی ماہر ہیں جبکہ والد سرکاری ڈاکٹر ہیں اور محکمہ صحت سے وابستہ ہیں۔ ہم دینی بنیں ہیں۔ میں کل وقتی آرٹسٹ ہوں جبکہ بی اے میں مریات اور جرنلزم پڑھے اس کے بعد سے تھیٹر شروع کر دیا۔ چھوٹی بہن

بہن مغرضوں پر زیادہ دھیان نہیں دینا چاہئے۔ دوسری طرف ٹیلی ویژن کے ناظرین سیدھی سادی مظلوم لڑکی کو اب بھی دل سے بہت قریب رکھے ہوئے ہیں۔ ہم لاکھ کہیں کہ عورت کو مضبوط اور اپنے پیروں پر کھڑا ہونا ہوا دکھانا چاہئے تاکہ اگر کسی طبقے میں کوئی مایوسی پائی جاتی ہے تو انہیں حوصلہ ہوا اور وہ اپنے کردار کی تعمیر کریں۔ حوصلے کی جنگ نہ ہاریں۔ حالات کتنے بھی پسا کرنے والے ہوں آپ کی ہمت جواب نہ دے۔ پھر خوش قسمتی سے مجھے ایسے کردار بھی ملے۔ اس لئے کہ مظلومیت تو طاری کرنی پڑتی ہے مگر جوں بستی میرے چہرے سے عیاں ہے۔ اداکار کو تجرباتی بنیادوں پر ہر طرح کے کردار ادا کرنے ہوتے ہیں اور مجھے بولڈ کیریئر بھی مل رہے ہیں، حیرت کی بات یہ ہے کہ مظلوم لڑکی کے کرداروں کو زیادہ پسند کیا جا رہا ہے جبکہ یہ مظلوم لڑکی تو اب دنیا میں ناپید ہوتی جا رہی ہے۔“

”کیا آپ کو مد نظر رکھتے ہوئے خاص کردار لکھے جا رہے ہیں؟“

”بہت حد تک مجھے سوٹ کرنے والے کردار ہی میرے لئے ڈھالے جا رہے ہیں گوکہ ہمارے ڈراموں میں کردار نگاری کا پہلو قدرے کمزور ہوتا ہے لیکن اگر کوئی ہدایت کار میری شخصیت سے بچ کر بنا ہوا کردار مجھے دیتا ہے جس میں مجھے اختراع یا اضافہ کے ساتھ ساتھ کچھ کمی بیشی کرنے کی اجازت بھی دیتا ہے تو مجھے اس کے ساتھ کام کرنے کا لطف آ جاتا ہے۔ ویسے بیشتر ڈرامائی سلسلوں میں مرکزی اداکارہ کے کردار میں گہرائی کے بجائے گیسر پر زیادہ توجہ دی جا رہی ہے۔“

”دوسری بیوی اور دیار دل کیسے سیریل ثابت ہوئے؟“

”ان دونوں ڈرامہ سیریلز کی ریٹنگ اچھی رہی۔ لوگوں نے ان کمپلیوں کے ذریعے مجھے سراہا، میری پہچان بنائی۔ دیار دل کے لئے ہم اسکرود گئے تھے۔ یہ بڑی خوبصورت جگہ ہے۔ میرے پاس اس قدر ترقی حسن کے اظہار کے لئے الفاظ نہیں۔ ہمارا پاکستان واقعی حیرت انگیز حد تک خوبصورت ہے۔“

”ریحان خان کے ساتھ مل کر جو فلم بن رہی ہیں اس کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”یہ فلم میری پروڈکشن کمپنی IRK کے بیزنس مین رہی ہے۔ ہم سخت محنت کر رہے ہیں اور دوسری فلم میں، میں صرف اداکاری کر رہی ہوں۔ ریحان خان کی یہ فلم طنزیہ، مزاحیہ اور سوشل فیملی ڈرامہ ہے جسے دیکھنے والے یقیناً سراہیں گے۔“

میں تھیٹر سے آئی ہوں اس لئے

ڈرامے کے ناظرین مجھ سے

رفتہ رفتہ مانوس ہوئے ہیں۔

میں اس لحاظ سے بڑی خوش

قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ

سے بڑھ کر پزیرائی ملی ہے

ہوں۔ ہزیوں کو بھاپ میں پکا کے کھاتی ہوں اور بیٹھا کھانے پر کنٹرول کیا ہوا ہے۔ میں نے تو نوڈیمینل دیکھ کر بھی پکنا سیکھا اس لئے ان پھٹوں کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتی۔ یہی ہیں تو کچن سے دوستی بھی بھڑھری ہے۔“

”اپنے مختصر سے اس کیریئر میں آپ نے مثبت، منفی، معاندانہ اور مفاہمانہ ہر طرح کے کردار ادا کر لئے، کونسا کردار آپ کو اپنے دل سے قریب لگا؟“

”لوگ کہتے ہیں کہ کیریئر کے آغاز میں کبھی منفی یا معاندانہ انداز کا پلے نہیں کرنا چاہئے۔ آپ کی ساکھ متاثر ہو جاتی ہے۔ میرا یہ نظریہ رہا ہی نہیں اس لئے میں نے منفی ٹائپ کا رول کرنا قبول کر لیا۔ لوگوں نے مجھے یہ بھی مشورہ دیا کہ آپ نے ایک بار منفی کردار ادا کر لیا تو پھر آپ Typecast ہو جائیں گی مگر ایسا تو کہیں نہیں ہوا۔ اس کا مطلب ہے کہ



ہو چی من سٹی (ویتنام کا قابل دید شہر)

جھیلوں، باغات اور قدرتی صنایع کا شاہکار دیکھئے



ویتنام کا ذکر آتے ہی ہم امریکہ اور روس کی جنگ کا تصور کرتے ہیں جہاں پر ایٹمی طاقت امریکہ فکرت سے دوپا کر رہی تھی۔ امریکہ نے جہاں میں چاہا اور چاہے کے سجن میں چھٹی سی بمباری قاتلوں کو پہنچانے کا کام کرنے والے دیتا ہی کو سنے گئے ہیں۔ امریکہ میں سے کسی لوگ ہائی وے کی تعمیر سے متاثر ہو چکے ہیں۔

ہیں۔ پہلے یہ ملک دو حصوں جنوبی ویتنام اور شمالی ویتنام میں بنا ہوا تھا لیکن 1976ء میں ان دونوں حصوں کا انضمام عمل میں آیا اور نئی مملکت کو سوشلسٹ ری پبلک آف ویتنام کا سرکاری نام دیا گیا۔ 2000ء سے یہ ملک دنیا کے ان چند ملکوں کی صف میں شامل ہو گیا جن کی اقتصادی ترقی کی رفتار تیز رہی ہے۔

یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ویتنام میں سخت آبادی کے لحاظ سے براعظم ایشیا کا صف اول کے ملکوں میں سے ایک ہے۔ 2012ء کا ایک شماریاتی تجربے کے مطابق ملک کی آبادی کا تخمینہ 9 کروڑ سے زائد لگایا گیا تھا۔ ڈیموکریٹک ری پبلک آف ویتنام کا قیام 1945ء میں ہو چکی من کی قیادت میں عمل میں آیا۔ اس ملک کے پڑوسی ملکوں میں چین، لاوس اور کمبوڈیا واقع

ہو چی من سٹی (Ho Chi Minh City)

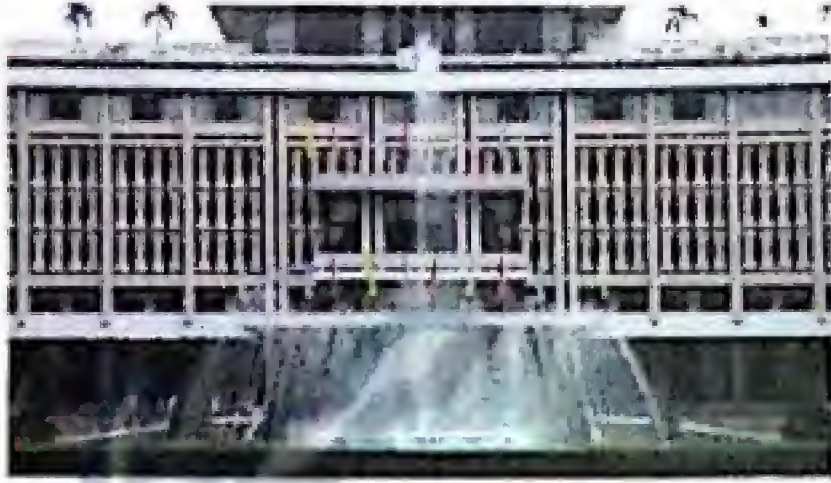
یہ ویتنام کا سب سے بڑا شہر ہے۔ بندرگاہ کی موجودگی کے سبب یہ شہر معاشی سرگرمیوں کا مرکز بن گیا۔ اس کا پرانا نام Saigon ہے۔ یہ شہر نہ صرف صنعت و تجارت کا مرکز ہے بلکہ یہاں بہت سے تاریخی مقامات بھی ہیں جو سیاحوں کو اپنی جانب کھینچتے ہیں۔ یہاں کے روایتی بازاروں میں دیتائی ہنرمندوں کے دیدہ زیب فن پارے نگاہوں کو دلچسپ نظارہ دیتے ہیں جبکہ قدیم مندر چینی طرز تعمیر کے شاہکار ہیں ماضی میں یہ شہر فرانسیسی کالونی کو چھینا کا دار الحکومت رہا۔ اب بھی چند ایسے ہی اثرات یہاں دیکھے جاسکتے ہیں۔ اگر پہلے شہروں کے حوالے سے دیکھا جائے تو ہو چی من سٹی دنیا کے 132 ویں نمبر پر ہے۔ چنانچہ اس شہر میں ہمیں میوزیم، آرٹ گیلریاں، شاہنگ کے مراکز، باغات، لڈیز پکوان، کافی، موسیقی کی محفلیں، عالمی شہرت یافتہ دریائے

ہنوی (Hanoi)

یوں تو قدرت نے ویتنام کو نہایت حسین اور دلکش جغرافیے سے نوازا ہے۔ ہر طرف ہنزدہ ہریالی کا راج ہے۔ سرسبز پہاڑی چوٹیاں انجانی خوش نما مھر پیش کرتی ہیں۔ چھوٹے دریاؤں اور جھیلوں کی بھی بہتا ہے۔ دار الحکومت ہنوی صحیح معنوں میں اس ملک کا ثقافتی ورثہ کہا جاسکتا ہے۔ یہاں دیتائی ثقافت کی جتنی جھلکیاں ملتی ہیں، کسی دوسرے شہر میں دستیاب نہیں۔ اس شہر میں 18 دلکش جھیلیں ہیں جو سیاحوں کی دلچسپی کا باعث ہیں جبکہ یہاں کے ہنر کاروں کی دستکاریاں بھی قابل دید ہیں۔

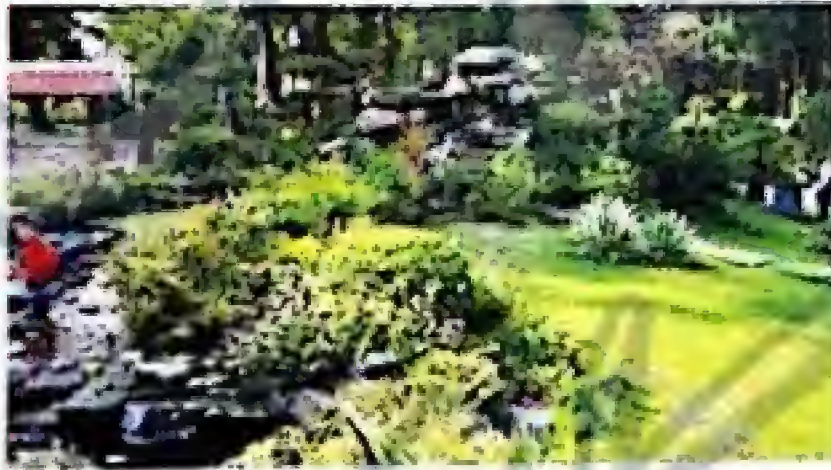


میں تعمیر کیا گیا۔ جیسی کہ تفصیل معلوم ہوئی ہے امریکہ کے ساتھ جنگ کی یادگار اشیاء یہاں رکھی گئی ہیں ان میں جنگی سامان، تصاویر اور اہم واقعات کی ویڈیوز اور تصاویر بھی دیکھی جاسکتی ہیں۔



Reunification Palace

اسے انضمام محل کہا جاتا ہے۔ دراصل جنوبی اور شمالی ویت نام کے باضابطہ انضمام کے بعد ایک متحدہ مملکت کے وجود میں آنے کی یادگار ہے۔ ہوئی من مٹی آنے والا شاید ہی کوئی ایسا سیاح ہو جو اس تاریخی عمارت کو دیکھنے نہ آتا ہو۔ یہ پانچ منزلہ عمارت ہے جس میں 100 کے لگ بھگ کمرے ہیں۔ اس محل کی تزئین و آرائش قابل دید ہے۔



Saigon Botanical Garden

اس باغ میں دنیا بھر کے نادر و نایاب پودوں اور جانوروں کو دیکھا جاسکتا ہے۔ یہاں بہت سے ایسے جانور بھی موجود ہیں جن کی نسل دنیا بھر میں معدوم کی خطرے سے دوچار ہے۔ ان میں دریائی گھوڑے، جنوبی امریکی چیتا، افریقی شتر مرغ Flamingo، خاص قسم کے بندر اور زرافہ شامل ہیں۔



National Park

شہر سے 150 کلومیٹر دور اس شاندار جگہ پر سیاحوں کے لئے لکشی کے کئی سامان ہیں مثلاً مہم جوئی سے لے کر کھانے والوں کے لئے بہترین مواد چند پرند جن میں سرخ پروں والے پکوری لاق، گینڈے اور ہاتھی وغیرہ اور آبائی اینڈوگر کا بھر پور نظارہ بھی۔ غرضیکہ ہو چکی من مٹی بھی دنیا کی ایسی ہی حیرت انگیز جگہوں میں سے ایک ہے جہاں جا کے سیاح بہت جلد لوٹنا نہیں چاہتا۔

حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر حصے کو کسی ایک دیومالا کی قصے اور جانوروں سے موسوم کیا گیا ہے جن میں مخصوص اژدھا، کچھوا اور ایک سیٹھا حیوان Unicorn کے علاوہ فففس بھی شامل ہے۔

اسی پارک میں ایک زیر زمین مانی خانہ (Aquarium) بھی بنایا گیا ہے جس میں 500 سے زائد انواع و اقسام کی آبی مخلوقات نمائش کے لئے رکھی گئی ہیں۔ اس پارک میں مختلف مقامات پر دینی تاریخی کو مختلف آرائشی اشیاء کے ذریعے اجاگر کیا گیا ہے۔

یہاں آپ کو مصنوعی سمندر، قدرتی آبشار اور 4D سے 5D تک سینما جی کا لطف لیتے تو جوان نظر آئیں گے۔

ویم سیٹ

کبھی اس جگہ منگروں کے جنگلات تھے۔ یونیسکو کی جانب سے World Biological Reserve قرار دیا گیا۔ اس ایکوٹورسٹ سائٹ کے ارد گرد چار دریا بہتے ہیں۔ یہاں پرندوں کی مخصوص پناہ گاہ بنائی گئی ہے جس میں کئی سو نایاب پرندے دکھائی دیتے ہیں۔ اگر آپ نے لومڑی نماسیہ چکاڈریس (Black Flying Fox) کو بھل کھاتے دیکھنا ہو تو یہاں ضرور جاییے



Cu Chi Tunnels

ہو چکی من مٹی کی کوچی سرنگیں بھی دنیا میں نایاب اور دلکش تصور کی جاتی ہیں۔ یاد رہے کہ ویت نام کی طویل جدوجہد آزادی کے دوران حریت پسندوں نے سرنگوں کا یہ جال بچھایا تھا۔ ان کشادہ سرنگوں میں یہ حریت پسند نہ صرف ملاقاتیں کرتے بلکہ وہیں پر مسلح جدوجہد کے لئے منصوبہ بندی، مشاورت اور تیاری کی جاتی تھی۔



The Remnants War

ان باقیات جنگ میوزیم کو امریکہ کا نمائشی ہال بھی کہا جاتا ہے۔ یہ 1975ء

سائیکون کے قریب ویت نام میں بسنے والے خوش اخلاق لوگ، دنیا بھر کے سیاحوں کے لئے کشش کا سبب ہیں۔ ایئر پورٹ سے اترتے ہی گلوبی کنول کے پھول سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ ان پھولوں کو دنیا بھر میں ویت نام کی خاص شناخت سمجھا جاتا ہے۔



The Notre Dame Cathedral

پرکشش مقامات میں دلچسپی اور کشش اس عمارت کے طرز تعمیر میں نظر آتی ہے۔ یہ عمارت 1880ء میں فرانسیسی قاضی نے تعمیر کی تھی۔ اس کا طرز تعمیر رومن اور گوتھک طرز کا حسین و جمیل مرکب ہے اور کسی بھی زاویے سے دیکھنے پر اس عمارت کی شان گہرائی نہیں ہے۔ اس عمارت کو سائیکون کے تاریخی و ثقافتی ورثے کا تاج قرار دیا جاتا ہے۔



Sweden Amusement Park

اگرچہ بھی آپ کے ہمارا سیر و سیاحت کو گئے ہیں تو جاننے ان کی عید ہوگئی۔ یہاں انیس ایک تھیم کے ساتھ پارک دیکھنے کا حیرت انگیز تجربہ ہوگا۔ پارک کو



گھریلو باغ لگائیے

سبزیوں کی بہار آ جائے گی

مسز رضوان طارق

گھریلو باغبانی یعنی کچن گارڈننگ کا تصور حسین سہی مگر ہمارے یہاں اس کا رواج پختہ نہیں ہوا ہے۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور ذخیرہ اندوزی کر کے آرٹھتوں اور سبزی فروشوں کی بلیک میلنگ کے نرغے سے نکلنے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ یہی ہے کہ اپنے لئے سبزیاں خود لگائی جائیں۔

شدہ چائے کی پتی، بچے ہوئے کھانے، درختوں کے پتے، گھاس پھوس، مرغیوں اور پرندوں کی بیٹ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔



یونیورسٹی آف میری لینڈ (امریکہ) کی ویب سائٹ سے مدد لیجئے

اگر آپ گھروں میں باغبانی کے بنیادی نکات سیکھنا چاہتی ہیں تو یونیورسٹی کی تو سبھی سروس کی ویب سائٹ پر اپنے گھر اور باغیچے کا نقشہ پوسٹ کیجئے اور اس نیٹ ورک میں شامل ہو جائیے۔ آج انٹرنیٹ پر گھریلو اور چھت پر باغبانی کے حوالے سے بہت سا مواد اور تصاویر موجود ہیں۔ کسی بھی آن لائن سرچ انجن پر تھوڑی سی تلاش کے بعد چھتوں پر باغبانی اور فارمنگ کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ انٹرنیٹ پر کچن گارڈننگ لکھ کر Search کیجئے آپ کو نہ صرف بہترین معلومات ملیں گی بلکہ یہ احساس بھی ہوگا کہ اس کام میں آپ اکیلے نہیں ہیں۔ پوری دنیا میں کچن گارڈننگ نہایت مقبول ہے۔ یہاں آپ یورپ اور امریکہ کے باغبانوں کو دیکھیں گے جنہوں نے بہت امیر ہونے کے باوجود یہ صحت مند مشغلہ اپنا رکھا ہے۔ وہ صحت مند نامیاتی یعنی کیمیائی ادویات اور مصنوعی کھاد کے بغیر سبزیاں لگاتے ہیں اور اس سے دو مقاصد حاصل کر لیتے ہیں، ایک صحت بخش باکفایت غذا اور دوسرے روح کی مرشادی۔ آپ بھی تجزیے کی بجائے یقیناً آپ کو بھی یہ فوائد حاصل ہوں گے۔

کاشت کی جانے والی سبزیاں دھونے سے بھی ذہریلے اثرات سے پاک نہیں ہوتیں۔ اگر گھر میں صحت یا دالان نہیں تو کسی بھی کونے میں چند گیلے رکھ کر باغبانی کا آغاز کر لیجئے یہ جمالیاتی حسن کے ساتھ ساتھ صحت کی ضامن بھی ہوتی ہیں۔

روف گارڈن آراستہ کیجئے

فلٹیوں یا مکانوں کی چھتوں کا بہترین استعمال یہی نہیں کہ آپ ویسے، عقیقے یا ساگرہ کی نقاریب یا آسانی منہد کر سکتے ہیں۔ چھتوں پر باغبانی 600 قبل از مسیح کی رومن تاریخ اور گیارہویں صدی عیسوی میں مصر میں بھی ہوتی رہی ہے۔ مصر میں جب 14 منزل عمارتیں بننا شروع ہوئیں تو اس وقت بھی چھتوں پر باغبانی کو فروغ دیا گیا تھا۔ چھتوں کی منڈیروں پر ناکارہ برتنوں، گملوں اور فالتو اشیاء میں پودے، ہری مرچ، ٹماٹر، دھنیا، تلیسی اور کچھ پھلیں لگائی جاسکتی ہیں۔ یہ چھتوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کا عمدہ پہلو ہے۔

چھتوں کے باغ کریں گھر کو ٹھنڈا

چھتوں پر سبزہ لگانے سے موسمی اثرات میں ردوبدل کیا جاسکتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کسی عمارت کی چھت پر پودے لگا دینے سے مکان کے درجہ حرارت میں 6.3 سے 11.6 سینٹی گریڈ تک کمی کی جاسکتی ہے۔ سورج کی تپش پکی عمارتوں اور کنکریٹ کے استعمال سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسے کم کرنے کے لئے روف گارڈن یعنی چھتوں پر پودوں کی سجاوٹ کرنا اچھا ہے۔

قدرتی کھاد گھر میں بنائیے مگر کیسے؟

اکثر ہم جب پودے زسری سے خرید کر لاتے ہیں تو وہ بظاہر ہرے بھرے ہوتے ہیں مگر گھر آنے کے بعد چند روز ہی میں مرجھا جاتے ہیں۔ دراصل زسریوں میں ماہر باغبان ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ مختلف کھادوں کا استعمال کرتے ہیں جو ہم اور آپ اکثر نہیں کرتے لیکن گھر میں استعمال شدہ چند اشیاء جن میں سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے، انڈوں کے خول، بڑھتی سبزیاں، پھل، استعمال

گھریلو سطح پر کی گئی باغبانی آلودگی سے پاک ہوتی ہے۔ گھریلو بجٹ بھی توازن میں رہتا ہے۔ بہت سی خطرناک بیماریوں سے اسی طرح بچاؤ بھی ہوتا ہے۔ زرعی و طبی ماہرین کے مطابق بیماریوں کی شرح میں روز بہ روز اضافے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ایک تو ہم سبزیاں بہت کم استعمال کرتے ہیں اور دوسرے جو کرتے ہیں ان میں زیادہ تر گندے پانی اور ذہریلے کیمیکلز پر مشتمل ادویات کے ذریعے کاشتکاری کی جاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں سالانہ فی کس سبزیوں کا استعمال 50 کلو گرام ہے جبکہ دیگر ملکوں میں ہر شخص سالانہ اوسطاً 105 کلو گرام سبزیاں استعمال کرتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر شخص کو سال بھر میں 73 تا 80 کلو گرام سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

سبزیوں کے معیار کی پہچان کیا ہے؟

حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں کئی شہروں میں سیوریج کے گندے پانی اور صنعتوں کے آلودہ ذہریلے پانی سے سبزیاں کاشت کی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ان سبزیوں کے استعمال سے جسم میں بارہموز کے توازن میں بگاڑ، اعصابی، گردوں اور جگر کی بیماریوں میں اضافہ۔ حتیٰ کہ سرطان ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی سبزیوں کی پہچان یہ بتائی گئی ہے کہ انہیں صبح خریدیں تو فریج میں رکھنے کے باوجود شام تک یا دوسرے روز ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے یا ان پر پھپھوند لگ جاتی ہے۔ عمر رسیدہ افراد کہتے ہیں کہ ماضی میں سبزیوں کا ایسا ذائقہ بھی نہیں تھا۔ اس کی بڑی وجہ کیمیائی فسطے سے آلودہ پانی اور مصنوعی کھاد کی مدد سے سبزیوں کو کاشت کیا جاتا ہے۔

ماہرین غذا ایت کی رائے کے مطابق

معروف ماہر غذا ایت اقراء خان، فائزہ عبدالرب، رومیہ حسین اور کرن زہرا اس نکتے پر دورائے نہیں رکھتیں۔ ان سب کا کہنا ہے کہ کیمیائی کھاد سے

عید بنائیں ذائقے دار

بینگز مایونیز سے...

عید بنائیں ذائقے دار

Young's



بینگز مایونیز...
کیچپ کے ساتھ



اجزاء:

1 کپ بینگز مایونیز
1 کپ کیچپ

2: Hot Sauce

دکنی مرچ (پسی ہوئی): چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء کو بینگز مایونیز میں اچھی طرح کس کر لیں۔ لیجئے مایو چپ تیار ہے۔
بینگز مایو چپ کو تمام فرائیڈڈ آئٹمز مثلاً پکوڑے، سموسے، روٹز اور باربی کیو کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔



برسوں کا رشتہ سب سے سچا!

READING
Section

بینگز مایونیز...
ہری چٹنی کے ساتھ

اجزاء:

1 کپ بینگز مایونیز

ہر ادھیا

پودینہ

3 عدد (درمیانہ سائز) ہری مرچ

چوتھائی کپ املی کا پانی

نمک

ترکیب:

ہر ادھیا، پودینہ اور ہری مرچ کو املی کے پانی کے ساتھ اچھی طرح گرائنڈ کر کے
ہری چٹنی تیار کر لیں اور بینگز مایونیز شامل کر کے مزید گرائنڈ کر لیں۔ لیجئے زبردست
چٹارے دار مایو ہری چٹنی سموسے اور پکوڑوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے تیار ہے۔
(نوٹ: ہری چٹنی کو اپنے گھریلو طریقے سے بھی بنا سکتے ہیں۔)



f YoungsFood

ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ ناظم نے اسے پکڑ لیا۔ کہنے لگا بولو کیا کہنا چاہتے ہو؟ اس پر عامر کے اوسان خطا ہو گئے۔ شکایت کرنے کی ہمت نہ پڑی، لیکن اتفاق سے ایک بات سوچ گئی۔ بولا جناب! میں شیخ احمد علی کریم فروش کی دکان پر فشی ہوں۔ اگر آپ کالونی میں مجھے ایک دکان الاٹ کر دیں تو میں اس بات کا ذمہ لیتا ہوں کہ مزدوروں کو بازار سے سستی چیزیں فراہم کروں گا۔ ناظم ہنس کر بولا تم بازار سے چیزیں خریدو گے، کالونی میں لا کر بازار سے سستی کیسے بیچو گے؟

جناب یہ ہو سکتا ہے! عامر نے کہا۔

تم اس کی گارنٹی دو گے؟

جناب مجھے تین مہینے کے لئے دکان دے دیجئے۔ اس دوران میں اگر بھاؤ کے متعلق ایک بھی شکایت ہو تو الاٹمنٹ منسوخ کر دیجئے۔

اس روز ناظم اچھے موڈ میں تھا۔ سوچا چلو آزما دیکھو، اس میں کیا ہرج ہے، چنانچہ یوں عامر کو کالونی میں ایک دکان مل گئی اور ناظم نے اعلان کر دیا کہ اگر دکان سے چیزیں بازار کی نسبت سستی نہ ملیں تو ہم سے شکایت کی جائے۔

عامر نے کہنے کو تو بات کہہ دی لیکن تفصیلات پر کبھی نہ سوچا تھا۔ اب دفعتاً اس پر ایک ذمہ داری آ پڑی، تو بیچارہ سوچ سوچ کر پاگل ہو گیا کہ کون کون سی چیز اسٹور کے لئے منگوائے، کہاں سے منگوائے جو وہ بازار سے کم قیمت پر فروخت کر سکے۔

عامر کے دوست ریاض نے اس کی ہمت بندھائی بولا مرا کیوں جانتا ہے تو! میں تیرا بازو بنوں گا۔ اللہ کا نام لے کر کام تو شروع کرانیک ہی سے کام کیا جائے، تو اللہ خود اسباب پیدا کر دیتا ہے۔

پھر وہ دونوں کام پر جست گئے۔ سب سے پہلے انہوں نے کچی فیکٹری سے براہ راست بنا سیتی کچی کے ڈبے منگوائے اور انہیں ایکس فیکٹری پر اس پر بیچ دیا۔

دیکھتے ہی دیکھتے سینکڑوں ڈبے بک گئے۔ یہ ڈبے فیکٹری سے بڑے بڑے ٹکڑی کے بکسوں میں بند ہو کر آتے تھے۔ انہوں نے بکس کھینچ دیئے۔ یہی ان کا منافع تھا پھر انہوں نے اعلان کر دیا کہ جو شخص اسٹور سے کچی کا ڈبا خریدے اس پر لازم ہوگا کہ ڈبا خالی ہونے پر اسٹور میں واپس دے جائے۔ یوں اسٹور میں خالی ڈبے جمع ہونے شروع ہو گئے جو وہ کچی فیکٹری کے ہاتھ بیچ دیتے۔

کچی کے ڈبوں کی سیل چل نکلی تو انہوں نے چائے کے ڈبے منگوانے شروع کر دیئے اور چند ہی دنوں میں کچی کے ڈبوں اور چائے کے بیکٹوں کی مانگ اس حد تک بڑھ گئی کہ گردو نواح کی کالونیوں سے خریدار آنے لگے، اس پر کچی اور چائے کی فیکٹری نے انہیں خصوصی کمیشن دینا شروع کر دیا۔ ساتھ ہی عامر کے کہنے پر انہوں نے اسٹور پر بڑے بڑے بورڈ آؤیز ان کر دیئے اور ان بورڈوں کا ماحوار کرایہ دینے لگے۔ یوں باقاعدہ آمدنی کی صورت پیدا ہوئی اور ایکس فیکٹری پر اس پر فروخت کرنے کی رسم پکی ہو گئی۔

اسٹور چل نکلا۔ پھر بھی عامر ہر وقت سوچتا رہتا کہ کون سی نئی چیز ہے جسے وہ کم قیمت پر بیچ سکتا ہے! کچھ دنوں بعد انہوں نے تمام مصالحات خریدے اور انہیں آٹھ پچاسی میں پیسہ کر اسٹور میں رکھ لیا۔ پھر دیہات سے مرغی اور انڈوں کا انتظام کیا۔ جنگل سے خالص شہد منگوا کر بوتلوں میں بھر لیا۔ یوں آہستہ آہستہ ان کا اسٹور مختلف چیزوں سے بھرنا گیا اور صرف تین مہینے میں انہیں اتنی کامیابی ہوئی کہ ناظم نے دکان کی الاٹمنٹ کو پکا کر دیا اور ساتھ ہی عامر کو ایک رہائشی گھر بھی دے دیا جہاں وہ اپنی بیوی عائشہ اور تینوں بچوں جاوید، نوید اور ارشی کو کالونی میں لے آیا۔

(جاری ہے)



ممتاز مفتی

قسط نمبر 1

دفعتاً عامر پر وہ لمحہ وارد ہو گیا۔ اس نے دیکھا کہ ارد گرد لاشیں پڑی ہیں۔ حنوط شدہ لاشیں۔ ڈھلکے چہرے، سوچی ہوئی آنکھیں، لٹکے ہوئے ہونٹ، چاروں طرف موت کی رنگت ہوئی جھریاں۔ بے حسی کی چٹائی ہوئی جو تکس اور سدا کی پونک رہی ہوئی۔

عامر نے دیکھا کہ اس کے گرد لاشیں پڑی تھیں۔ حنوط شدہ لاشیں۔

دفعتاً اسے خیال آیا میں بھی تو ان ہی میں سے ہوں۔ کیا میں بھی ایک لاش ہوں اور وہ ہاتھ روہم کے آئینے کی طرف بھاگا۔

پندرہ برس پہلے عامر کا رشتہ کیمیکلز فیکٹری کی مزدور کالونی میں احمد علی کرایہ کی دکان پر فشی کی حیثیت سے ملازم تھا۔ اسٹاک منگوانا اور فروخت کا حساب کتاب رکھنا اس کے فرائض میں شامل تھا۔

پہلے چھ ایک مہینے تو وہ بڑے اطمینان سے اپنے کام میں منہمک رہا۔ پھر جیسے جیسے اس پر کاروبار کے بھید کھٹنے لگے، ویسے ویسے ایک بے نام سی بے چینی پیدا ہوتی گئی، بڑھتی گئی۔

جب وہ دیکھتا کہ شیخ احمد علی زیادہ منافع کمانے کی ہوس میں ضروری اشیاء کا توڑ پیدا کر دیتا ہے اور کالونی کے مزدور ضروریات کے حصول کے لئے کس قدر مضطرب ہوتے ہیں تو اس کے دل میں خمد ابھرتا۔ جی چاہتا کہ مزدوروں کے سامنے شیخ احمد علی کا بھانڈا پھوڑ دے، پھر با آواز بلند اسے گالیاں دے اور مور اور قسم کی گالیاں اور حساب کتاب کی کتابیں شیخ کے منہ پر مار کر دکان سے باہر نکل جائے۔ اسے مزدوروں سے دلی ہمدردی تھی۔

ایک طرف فیکٹری کے مالک انہیں بے وقوف بنانے میں مصروف تھا۔ دوسری طرف فیکٹری کے اہلکار ان پر رعب جمانے کی لذت میں مدہوش تھے۔ تیسری طرف ان کے اپنے لیڈر ذاتی مفاد کے لئے انہیں استعمال کر رہے تھے اور چوتھے کالونی کے دکاندار خود پیدا کردہ منہمکی سے لوٹ رہے تھے۔

کئی مرتبہ اسے خیال آتا کہ فیکٹری کے رابطہ افسر سے مل کر شیخ احمد علی کی ذخیرہ اندوزی کی شکایت کرے۔ اس نیت سے وہ دو ایک مرتبہ ناظم کے پاس گیا بھی لیکن بات کرنے کی ہمت نہ ہوئی۔ اس لئے لوٹ آیا۔

پھر دفعتاً اسے خیال آیا میں، میں بھی تو انہی میں سے ہوں! کیا میں بھی! دور، بادل کی گرج سن کر شیخ بادل چڑے والے چوگئے۔ ان کے لٹکے ہوئے ہونٹوں میں لہری پیدا ہوئی۔ حقارت بھری لہر۔ آج گرہنے لگا؟

انہوں نے آسمان کی طرف دیکھ کر ناک چڑھائی۔ روز ہی گر جاتا ہے! اور چند لوہے والے کے چہرے کی شکلیں یوں ابھریں سمٹیں، جیسے لوہے کی سلاخوں بھرا ٹک الٹ گیا ہو۔

چڑے کے اسٹاک پڑے پڑے گل رہے ہیں۔ شیخ بادل نے ہونٹوں کی تھوٹنی بنا کر موسم کا مذاق اڑایا۔

حاجی امان اللہ موسم سے بے نیاز چپ چاپ بیٹھا دانتوں میں خال خال کرنے میں مصروف تھا۔ چہرے پر گراں باری اور بے تعلقی کے ایسے ڈھیر لگے ہوئے تھے جو سیری اور شکم پر ہی ہی پیدا کر سکتی ہے۔

خیر مرزا کے گالوں پر قرض کی چوینیاں رینگ رہی تھیں۔ وہ مال کے نئے کنٹینر کا حساب لگانے میں کھویا ہوا تھا۔

وہ چاروں عامر کے ساتھی تھے، دوست تھے، لیکن وہ چاروں کسی کے ساتھی نہ تھے، کسی کے دوست نہ تھے، حتیٰ کہ ہر کوئی خود سے بھی بیگانہ ہو چکا تھا۔ افراط کا اڑو حارشتوں کو نگل چکا تھا۔ اس روز عامر نے انہیں لٹچ پر مدھوکھا تھا اور کھانا کھانے کے بعد وہ آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ دفعتاً عامر پر وہ لمحہ وارد ہو گیا۔ دفعتاً جیسے وقت رک گیا۔ ہر سینکڑ کا دورانہ منٹ کے برابر ہو گیا۔ گرد و پیش پر سلسو سو منٹ طاری ہو گئی۔ چہرے اسٹاک کوزا پس میں بدل گئے۔ چاروں ساتھی عامر کی نگاہ میں نکلے ہو گئے۔

پتہ نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے، لیکن ایسا ہوتا ہے کہ زندگی کے لمحات کی مالا میں

اس غزل نے چھپری

نسیم انصاری

فتانت پھولوں کی خوشبو سے مجھ کو رغبت ہے
صبا کی مست خرامی سے مجھ کو الفت ہے
ہزار بار بھی دیکھو تو جی نہیں بھرتا
طلوع مہر منور میں کتنی لذت ہے
مرا مقام نہ دوزخ ہے اور نہ جنت ہے
میں آدمی ہوں زمیں کی مجھے ضرورت ہے
کوئی بھی شے ہو میں اس کو برا نہیں کہتا
کسی بھی شے کی برائی سے مجھ کو نفرت ہے
ہر اک وجود یہاں اپنے آپ میں ہے فرد
ہر ایک فرد کی اس زندگی میں قیمت ہے
ہزار رنگوں سے مل کر بنی ہے یہ دنیا
ہر ایک رنگ میں اک دلکشی کی صورت ہے
بڑی عجیب تمہاری یہ وہ نفرت ہے
کہ تم سے قدرے الگ میرے رخ کی رنگت ہے

محب عارفی

وہ غلام میری دلجوئی پہ مائل کچھ تو ہوتا ہے
وہ دریا زینت آفتوش سائل کچھ تو ہوتا ہے
مراسیہ جہاں پڑ جائے کٹ جاتی ہے صوبہ اس کی
مرے ذرے کا وہ خورشید قائل کچھ تو ہوتا ہے
مگر رہنے بھی دے موجود از خود رنگی مجھ کو
سری موجودگی سے ناز غافل کچھ تو ہوتا ہے
کوئی باز نہ ہوگا آرزو کا طوق ہی ہوگا
بلا سے میری گردن میں سائل کچھ تو ہوتا ہے
سری سبب ہو کچھ ایسی لائینی نہیں یعنی
وہ خار و خس سہی دنیا کو حاصل کچھ تو ہوتا ہے
محب دل کھول کر پہنچا دیا ہے سطح تک تہ کو
غزل سے منکشف آخر مراد دل کچھ تو ہوتا ہے

حسن نقوی

میں نے اس طور سے چاہا تجھے اکثر جاناں
جیسے مہتاب کو لے انت سمندر چاہے
جیسے سورج کی کرن سیپ کے دل میں اترے
جیسے خوشبو کو ہوا رنگ سے ہٹ کر چاہے
جیسے خوابوں میں خیالوں کی کماں لوثی ہے
جیسے بارش کی دعا آبلہ پاشی ہے
میرا ہر خواب میرے سچ کی گواہی دے گا
وسعت دید نے تجھ سے تیری خواہش کی ہے
میری سوچوں میں کبھی دیکھ کر اپنا
میں نے دنیا سے الگ تیری پرستش کی ہے
خواہش دید کا موسم کبھی دھندلا جو ہوا
نوح ڈالی ہیں زمانے کی نقابیں میں نے

تقریب پذیرائی اور سالگرہ کی روئیداد



محمد ابراہیم جوہو...

ایک صدی کی آواز، ایک اسکالر کی خدمات کا اعتراف

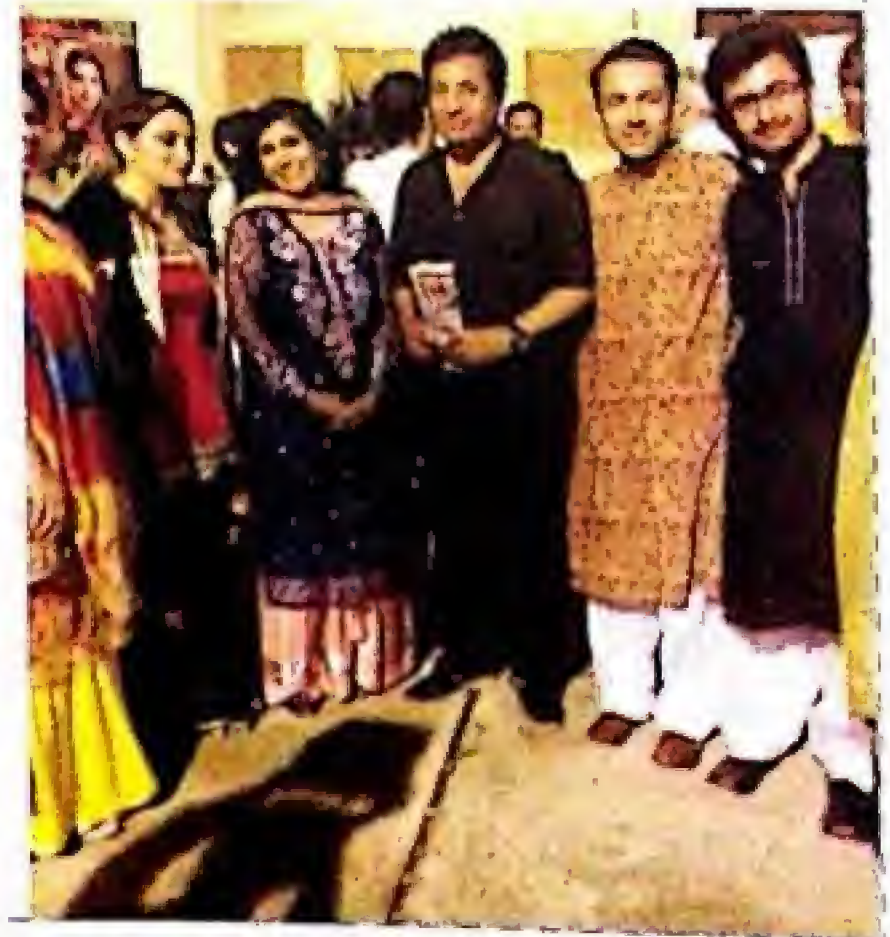
سندھی زبان کے ایک سو کتابوں کے مصنف ابراہیم جوہو سے ہر کوئی واقف نہیں مگر سندھ کے تعلیمی اداروں اور خاص کر سندھ مدرسۃ الاسلام نے ان کی خدمات کو یاد رکھا ہے۔ گزشتہ دنوں اس گوشہ نشین ادب نواز اور مایہ ناز سستی کی سوانح عمری کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس تقریب کی خاص بات یہ تھی کہ اس تصنیف کا انگریزی ترجمہ ڈاکٹر امجد سراج میمن اور سندھی ترجمہ سلیم میمن نے کیا۔ سید مظہر جمیل کی یہ تصنیف ابراہیم جوہو کی تعلیمی خدمات ہی کا احاطہ نہیں کرتی بلکہ ان کی سیاسی تحریکوں کے پس منظر سے متعلق تحریروں اور متعدد خطبات کی کردار سازی اور تربیت سے متعلق دستاویزی معلومات یکجا کی گئی ہیں۔ اس تقریب سے مہتاب اکبر راشدی، ڈاکٹر سلیم میمن، مظہر الحق صدیقی اور انور ایڈو نے شاندار الفاظ میں اس زندہ لچر کی خدمات کا اعتراف کیا۔ ممتاز اسکالر نے فارغ التحصیل ہونے والے متعدد طلباء اور آج کے کامیاب لوگوں کے ساتھ کیک کاٹا اور شہرے دور کی یادوں کا تذکرہ جاری رکھا۔

بن روئے کے ہیرو نے منائی ہنستے کھیلنے اپنی سالگرہ بن روئے اور راجگ نمبر کے اداکار ہدایت کار ہمایوں سعید اور یاسر نواز کی فلمیں عید الفطر پر ساتھ ساتھ ریلیز ہوئی تھیں۔ دونوں نے اپنی اپنی فلموں کی تشہیری مہم کے لئے بھرپور کام کیا اور دونوں کی فلموں کا پڑوسی ملک کی بڑی فلم بجڑی بھائی جان سے کانٹے کا مقابلہ رہا۔ پاکستانی فلمیں بھی ناظرین میں سرای گئیں۔ گزشتہ دنوں دونوں فلموں کے علاوہ آنے والی پاکستانی فلموں کے ہدایت کاروں، بلال لاشاری، اسد الحق، یاسر نواز، شہزاد کشمیری اور دیگر نے اپنے ہیرو ہمایوں سعید اور یاسر نواز کی سالگرہ میں منائیں۔ حیرت انگیز انکشاف اس روز ہوا کہ 25 جولائی یاسر نواز اور ہمایوں دونوں کی سالگرہ کا دن ایک ہے۔ یاسر نواز کے لئے یہ فلم ہدایت کاری کے کیریئر کا کامیاب ترین تجربہ ثابت ہوئی اور مومنہ دریدی کی فلم بن روئے تنقید کے باوجود بکس آفس پر کامیاب رہی یوں ان دونوں کا جشن سالگرہ اپنی نوعیت کی شاندار تقریب رہی۔

ستاروں کی جھرمٹ میں منٹو کی پذیرائی

سرمد سلطان کھوسٹ نوجوان ہدایت کار کی فلم ”میں منٹو“ کی تجارتی تقریب میں کراچی اور لاہور کے متعدد ڈرامے اور فلمی ستاروں نے شرکت کی۔ یہ فلم پاکستانی ہی ہے اور کچھ حیرت نہیں کہ ماہ ستمبر پاکستانی فلموں کے احیا کا بہترین اور حیرت انگیز حد تک پر رونق مہینہ ہوگا کیونکہ یہ فلم 11 ستمبر کو ریلیز ہونے جارہی ہے۔ یہ پرچہ جب تک آپ کے ہاتھوں میں ہوگا۔ ادب عالیہ سے متعلق ہی نہیں فلم سے وابستہ فنکاروں اور ہنر کاروں کے لئے خوش آئند تجربہ ہوگا۔ سرمد نے ڈالڈا کا دسترخوان سے گفتگو کرتے ہوئے اپنی اس کاوش کو آرٹ مووی قرار دیا اور مارکیٹ میں منظر عام پر آنے والی دوسری کمرشل فلموں کے لئے بھی نیک خواہشات کا اظہار کیا۔ سرمد کے والد سینئر اداکار عرفان کھوسٹ نے اس موقع پر اپنے ہدایت کار بننے کی تخلیق کو بے حد سراہا۔ یاد رہے کہ اس فلم کی کاسٹ میں ماہرہ خان، ثانیہ سعید، سرمد سلطان کھوسٹ، صبا قرار اور ہمایوں سعید شامل ہیں اور یہ ماہرہ خان کی دوسری پاکستانی فلم ہے جو چند ماہ کے توقف سے ریلیز ہونے جارہی ہے۔

لوک ورثہ اور ہیرا پنجا کی نمائش تقریب



ہدایت کار واداکار اعجاز درانی نے پاکستانی فلمی صنعت کے سہرے دور میں رومانوی داستان ہیرا پنجا پر فلم بنائی اور اس وقت کی فلم کے متعدد ذہین ہستیوں کو پردے پر بکجا کیا مثلاً اداکاروں کی صف میں خود اعجاز درانی اور فردوس تھے، موسیقار خورشید انور، گلوکاروں میں مادام نور جہاں، آرن پروین، مسعود رانا اور اسی طرح کئی اور ہستیاں پیش پیش رہیں۔

اسلام آباد کے سرکاری ثقافتی ادارے لوک ورثہ نے ایک پر شکوہ تقریب میں اداکار اعجاز درانی، فلم کے پروڈیوسر مسعود پرویز اور ہدایت کار سید نور کو خراج تحسین پیش کیا۔ مہمان خصوصی اعجاز درانی نے پچھلے دور کی فلم سازی اور ہدایت کاری کی دلچسپ روئیداد سنائی اور آج کے نوجوان ہدایت کاروں کی فلموں کو بھی سراہا۔ اسی طرح سید نور نے بھی فلمی منظر نامے اور پچھراؤ نمائش کی تکنیک پر دلچسپ تجربات شیئر کئے۔ اس موقع پر مادام نور جہاں کے سدا بہار گیتوں کو میٹھی آنکھوں سے سنا اور شریک محفل انہیں گنگنا رہے۔

READING
Section

Books



بحر تنہائی

مصنف: ایسکاندر بیلیاف
ترجمہ: نجم السحر بٹ
صفحات: 230
قیمت: 795
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، 25 شاہراہ پاکستان، لاہور

شاید انسان زمانہ قدیم سے ایسے خواب دیکھ رہا ہے کہ وہ پانی میں بھی ایسی ہی زندگی گزار سکے جیسی وہ ہوا کے سمندر میں گزارتا ہے۔ یہ ناول اسی خواب کی کہانی ہے۔ اس ناول کی کہانیوں اور ناولوں کو سائنس فکشن میں شمار کیا جاتا ہے۔ ان سے پہلے ایسے ہی تصور پر مبنی ایک کہانی روسی شہر سینٹ پیٹرز برگ سے شائع ہونے والے ایک اخبار میں قسط وار شائع ہوتی رہی لیکن اسے کوئی گناہ مصنف لکھ رہا تھا۔ تاہم بیلیاف نے اس کہانی کو ذرا مختلف کر کے بیان کیا ہے۔ لیکن مرکزی خیال وہی ہے جو پہلے فرانسیسی اور پھر روسی زبان میں سامنے آیا۔ کہانی بے حد دلچسپ اور قابل مطالعہ ہے۔ ڈاکٹر نجم السحر بٹ کا ترجمہ بھی عمدہ ہے۔ وہ اس سے پہلے میخائل بلیو کا کوف کے ناول ماسٹرائز مارگریٹا کا ترجمہ بھی کر چکی ہیں۔ یہ کتاب نہایت عمدگی سے طبع کی گئی ہے۔

خاتون منزل

کاسٹ: بلال قریشی، شامل خان، گل رعنا، محسن گیلانی، فریحہ جبین، کوثر صدیقی اور سلیمان سپرا
تحریر: فصیح باری خان
ہدایت کار: مظہر معین



جس ڈرامہ سیریل میں قوی خان، شبیر جان، زبیر شہناز، فضیلہ قاضی، ارسہ غزل اور پروین اکبر جیسے پاکستانی اداکار موجود ہوں تو آپ ہی آپ اس سیریل پر نگاہ ڈھکی جاتی ہے۔ فصیح باری خان ڈرامنگ روم کی کہانیاں لکھنے والے ڈرامہ نگار نہیں لیکن ان کے کرداروں میں انسانی نفسیات، مشاہدے، محرومیوں اور خواہشوں کی گروہ کھلتی ہے۔ خاتون منزل میں بسنے والے ہر کردار کا ایک مخصوص چہرہ دکھایا گیا ہے۔ ہر چہرہ ان آنکھوں کی داستان بنا رہا ہے جو شہروں میں صحرا کی تنہائیوں کو سیٹ لائی ہے۔ یہ کردار بظاہر طنز و مزاح کی زبان بولتے ہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ یہ بڑے حوصلے والے لوگ ہیں جنہیں زندگی کے محاذ پر مالی تنگی اور جذباتی محرومی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے لیکن یہ روئے نہیں ہیں۔ ہنستے کھیلتے ہر وار سہہ رہے ہیں اور ہمیں خوش کرنے کا سامان مہیا کر رہے ہیں۔ ہدایات لا جواب ہیں۔ جو اداکار دوسرے کھیلوں میں سنجیدہ پر کارئمن دے رہے ہیں انہیں ہنست کھیلتا کچھ کے خوشی ہوتی ہے۔

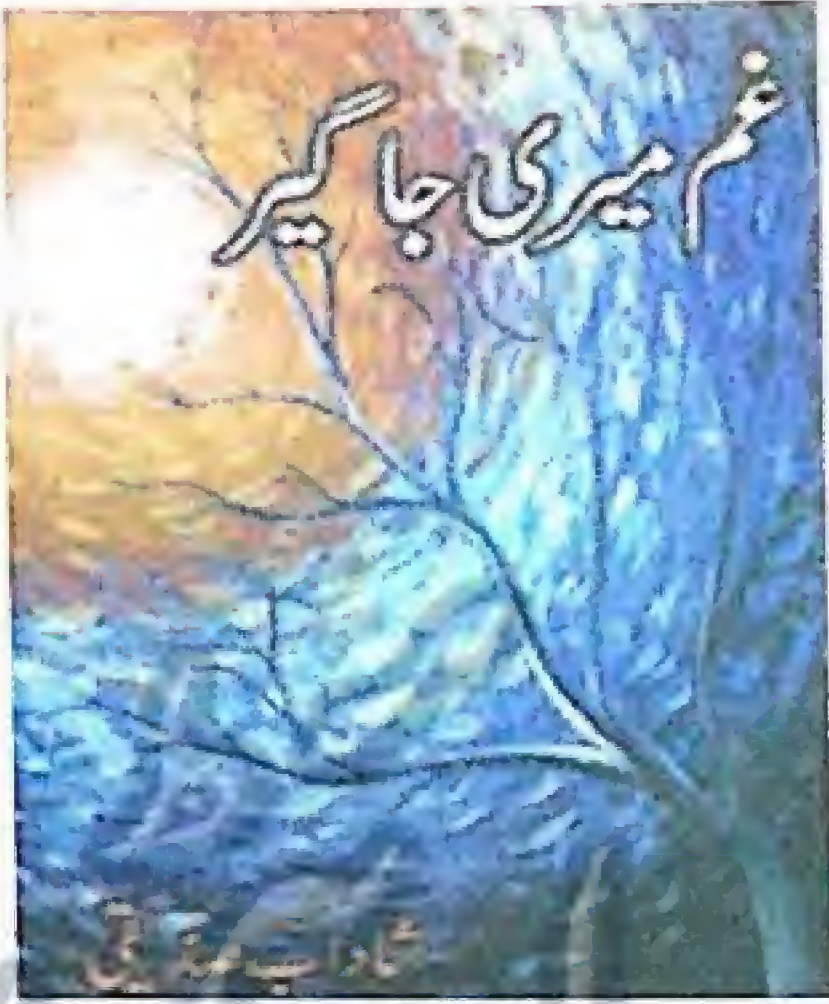
جوانی پھر نہیں آتی

کاسٹ: حمزہ علی عباسی، احمد بٹ
ڈائریکٹر: ندیم بیک
پیشکش: Six Sigma Plus

یہ امر نہایت خوش آئند ہے کہ پاکستانی نوجوانوں کی تخلیق کردہ فلموں نے سینما انڈسٹری میں حرکت کا سماں پیدا کر دیا ہے۔ حرکت کے ساتھ برکت والی مثال بھی اب حقیقت نظر آنے لگی ہے۔ کچھ ہدایت کاروں نے جنگ کو اپنا موضوع چنا مگر بیشتر سوشل، کامیڈی اور رومانوی کتبے فکر کے تحت فلمیں بن رہے ہیں۔ یہ ہلکے پھلکے موضوعات اپنے اندر بڑی حد تک گہرائی اور گیرائی رکھتے ہیں۔ "جوانی پھر نہیں آتی" بھی سوشل کامیڈی اور رومانس سے بھرپور منظر ناموں پر مشتمل ہے۔ حمزہ علی عباسی کے رقص اور احمد بٹ کے شوخ ہنس کہیں اور نہیں صرف اسی فلم میں آپ کو ملیں گے۔ اپنی پاکستانی فلم ہے جسے وقت نکال کے دیکھنا چاہئے۔



READING
Section



غم میری جاگیر

مصنف: شاداب مورتازی
صفحات: 240
قیمت: 300 روپے
ملنے کا پتہ: بزم شاداب A-72 ہذاک - 44 انارک: غم: ہمارا کراچی

ملاحیت بھرا لہجہ، جس عظمت کا انداز ہی حسن اور غم کو سمیٹنے سے چھپتا ہے۔ درجنہ میں دھڑکیوں کی عکاسی کیا کچھ ہے جو "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔ منظر میں عشق و محبت تو شاعری کا نام نہیں مگر اس میں محبتوں سے ماہر کی جگہ خوں سے ماہر کی جگہ جاسکتا ہے۔ کتاب میں شاداب کے کلام کی شادابی کی سند دینے والوں میں اس کے باندھ کر ہی، ڈاکٹر شکیل احمد خان، آرم کچھ اور شعیب قمر کے نام شامل ہیں۔

ماضی میں کلاسیکی اساتذہ کرام کی شاعری میں جیسے حسن لفظ اور شعری ذوق ہو کر شاداب نے اسی روایتی و غنائی اسلوب سے فیض اٹھایا ہے۔ فرق صرف تخلیقی صلاحیت اور ہدایات سے پڑتا ہے۔ شاداب کا یہ دوسرا مجموعہ کچھ کتاب کے ہاتھوں میں ہے یا شاید کتاب عمدہ شائع ہوئی ہے۔

فروا کی ABC

کاسٹ: سونیا حسین، احمد خان، جعفر، احمد حسن، خالد انعم، ارم سرنگل
تحریر: آمنہ مفتی
ڈائریکٹر: سمیت جاوید
پروڈیوسر: سعید جبار

FARWA
KI
ABC



فروا کی ABC مزاح سے بھرپور ایک ایسی چٹیلی لڑکی کی کہانی ہے جسے پڑھنے والے کا بالکل بھی شوق نہیں ہے۔ اسے صرف تفریح کرنے کا شوق ہے جس کی وجہ سے وہ پڑھائی پر بالکل بھی دھیان نہیں دیتی، اس کے ساتھ ساتھ وہ انگریزی میں کافی کمزور ہے اور فیل ہو چکی ہے اسی لئے اس کے ماں باپ ایک ٹیوٹر کا بندوبست کرتے ہیں فروا اپنے جیسے میٹرک فیل لڑکے کو پسند کرتی ہے، اس سے شادی بھی کرتے چاہتی ہے اور اپنے ٹیوٹر سے مستنصر ہے اپنی جان چھڑانا چاہتی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ فروا پڑھائی سے کیسے جات چھڑے گی؟ اس ڈرامائی سسٹم میں دلچسپ پہلو یہ بھی ہے کہ نئی استاد اور فیل لڑکی والدین اولاد کی بہتری کے لئے کیسے کیسے اقدامات کرتے ہیں مگر والدین اپنی ہونے کے باعث ناظر خواہ متاج نہیں دیتی مگر فروا کی زندگی میں ایک ٹرنک پوائنٹ تو آئے گا وہ کیا ہوگا؟ یہ جاننے کے لئے دیکھتے رہیں فروا کی ABC ہر جمعرات 8 بجے صرف A-Plus ٹی وی پر۔



ہومن جہاں

کاسٹ: مایہ و خان، شہر یار، نور اور عدیل حسین
ڈائریکٹر: ناصر رضا

یہ کہانی جاہد کا رومانہ رخصتی کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظر نامے رشنا عابدی، امتیاز عباسی اور خرو عامر رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہر و خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مساک کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، رقص اور روٹینس سے بھرپور یہ شاہکار دیکھنا نہ چھوٹے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہر یار، منور مصدقی، عدیل حسین اور ماہر و خان نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑے ہیں۔ فلم کے بڑے بڑے ناچنے والے بھی جہان کی اداکاری شائقین کا دل موولے گی۔



ستاروں کے محفل

پاکستانی ڈراما فنکاروں کی ماہیہ کاروانہ کا راجہ شہناز کی تعارف
کچھ شخصیات۔ عائشہ آپ کو ساگر مبارک ہو

22 مئی 21 تا جون

برج جوزا



21 اپریل 21 تا مئی

برج کثیر



21 مارچ 20 تا اپریل

برج حمل



خوش قسمتی سے آپ بہت صفت شخصیت کے حامل ہیں۔ مزاج کے ظہور اور قدرت کا ہونا آپ کے بس کی بات نہیں لیکن غصے اور اشتعال سے معاملات بگڑ سکتے ہیں۔ صحافت، ایڈیٹنگ، ٹیکنالوجی اور سائنس میں شپ میں کامیابی ملے گی یعنی اگر آپ ان شعبوں میں گہر سے کام لیں تو جلد ہی اس حالات آپ کے حق میں جائیں گے۔

آپ کی قوت ارادی اور حقیقت پسندی آپ کے حق میں جاتا ہے۔ باہر کی خرید و فروخت میں دلچسپی رہے گی اور ممکن ہے ستمبر کے وسط تک کوئی مکان یا دکان خریدنے کے ارکان بھی ظاہر ہو جائیں۔ مالیاتی دستاویزات کا بغور جائزہ لیجئے گا اور اخراجات پر کنٹرول رکھنے اور قرض لینے کی فہمت آجائے گی۔ نور خواتین بے حد شگلی ہوتی ہیں۔

عظیم اور روشن لوگوں سے وابستہ شخصیتوں کے لئے سہ ماہیوں میں سے ایک ہے۔ تاہم ان کے لئے سیاست اور حقیقت کرنے میں دل لگے گا۔ شہناز کے لئے اس وقت کی آزمائش کا بھی اندیشہ ہے۔ پیسے کے معاملات میں فراخ دلی کا مظاہرہ کریں گے۔ خواتین کاموں میں دلچسپی ہوتی ہے۔ غیر معمولی خوراک اور صحت کی نگہداشت پر کامیابی ہو سکتی ہے۔

24 اگست 23 تا ستمبر

برج سنبلہ



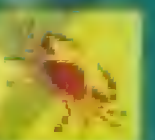
24 جولائی 23 تا اگست

برج اسد



22 جون 23 تا جولائی

برج سرطان



آپ اور اس کے مطلق میں متلازمہ محبوب شخصیت ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ میں دوستی بنانے کا جذبہ موجود ہے۔ طبیعت میں فراخ دلی پیدا ہوگی۔ جس پیشے کا انتخاب کریں اس میں کامیابی حاصل کر سکیں گے۔ آپ سستی اور کالی برداشت نہیں کر سکتے۔ صحت کے معاملات پر توجہ دیجئے لیکن سہ ماہی کی خواہشیں اور اس کی ضروری، السر، پیچیدگیوں کی پیرویوں اور جملوں کے درمیان ہو سکتے ہیں۔

آپ کے ستاروں کی صفت طالع پڑھے اس لئے آپ تبدیلیوں کو کم ہی پسند کریں گے اور مزاج میں غم کا مظاہرہ ہوگا۔ نئے کام شروع کیجئے اور جلد ہی قیامی آپ کی مدد فرمائیں گے۔ جوں جوں اور انوار سعدیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ آپ ان دنوں میں خیرات اور صدقات ضرور دیا کریں۔ اسد خواتین بے حد شگلی ہوتی ہیں۔

آپ کی پادریک بینی اور تھوڑی رنگ لالہ کی حد آپ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے اثرات بہت جلد دیکھیں گے۔ طبیعت میں فروغ کا مظاہرہ ہوگا۔ اس پر قابو پائے۔ ملازمت پیش افراد کو تنہا کام کرنا پڑ سکتا ہے۔ ان کے اندر سے متعلق افراد کو خوشخبری مل سکتی ہے۔ برج سرطان سے تعلق رکھنے والی خواتین گھر کو بہت توجہ دیتے ہیں۔ خواتین میں اور بچوں سے بے پناہ محبت رکھتی ہیں۔

23 نومبر 21 تا دسمبر

برج قوس



24 اکتوبر 22 تا نومبر

برج عقرب



24 ستمبر 23 تا اکتوبر

برج میزان



آپ بظاہر خوش و نرم طبیعت کے مالک ہیں اور روشن پہلو کی طرف زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ طبیعت میں بے انتہا تجسس کا مادہ ہوتا ہے۔ لہذا اس مادہ وجدان بڑھے گا اور رمانیت بڑھے گی، ملاقاتی کاموں کے ساتھ ساتھ تقریبی سرگرمیاں بھی بڑھ سکتی ہیں۔ سرکاری ملازم اپنی ملازمتوں سے خوش رہیں گے۔ قوس خواتین صاف گو اور بے تکلف ہوتی ہیں۔

آپ ثابت قدم اور تحمل مزاج ہوتے ہیں لیکن انتہا پسندی آپ کے حق میں نہیں جاتی۔ آپ کے دوست آپ کے ساتھ ہر جگہ کھڑے نہیں گے کیونکہ آپ کا انتخاب بہت اچھا ہے۔ آپ ہمیشہ چھان بین کے بعد دوست بناتے ہیں۔ لیکن یہ کہانے کی بنیادیں لاحق ہو جائیں اس لئے بہت احتیاط سے زندگی گزاریں گے۔ غم و غصے پر قابو پائیں گے۔

آپ کو عقیدہ، زور، ہمت اور قریبی رنگ کے مہوسات پسند کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ انہی رنگوں سے آپ کی کشش و جاذبیت بگھڑ کر مانتے آتی ہے۔ آپ کے خیالاتی ذہن نے آپ کو متاثر بھی کرنا ہے اور مالی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ طاری، اہتمام یا کمائی ہوئی رقم ملنے کا امکان ہے۔ لڑائی جھگڑے سے اجتناب برتیں آپ کے حق میں مفید ہے۔

20 فروری 20 تا مارچ

برج حوت



21 جنوری 19 تا فروری

برج دلو



22 دسمبر 20 تا جنوری

برج جدی



یہ لوگ تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہونے کے ساتھ تخلیقی ذہن بھی رکھتے ہیں۔ انون لطیف سے آپ کی دلچسپی ظاہر ہے کہ بے پناہ ہے اور آپ کو اس میں کامیابی بھی ہوگی۔ صحت طبیعت کے باعث آپ کو دیکھ بھی اٹھانے پڑیں گے۔ ان کو بلند رکھئے۔ رمانیت کا طلب رہے تو برا نہیں لیکن

اگر آپ بخشنی اور آسانی رنگ کے مہوسات استعمال کریں تو کامیابی کے امکان بڑھیں گے۔ ازدواجی زندگی کی مشکلات قریب آئیں گے۔ دوسروں کو پابند رکھنا پسند کرتے ہیں لہذا ازدواجی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لئے بھگدادی سے کام لیتا ہے گا۔ اپنی صحت کا خیال رکھئے۔ صحت اور کامیابی کا بندھن کی بنیادیں میں 19 ہونے کا اندیشہ ہے۔

آپ کی وابستہ صلاحیتیں عموماً پر ہوگی۔ اپنی سوجھ بوجھ اور نکتہ بندی کی مدد سے یہ لوگ کاروباری امور میں بے حد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ آپ کی عاجزی دوستوں کے حلقے میں مزید قبول ہوگی۔ جان توڑ محنت کرنا اور معیار پر سمجھوتہ کرنا آپ کے ستاروں کی خاص پہچان بھی ہے۔ خیرات اور صدقات کو بھی نہ دیکھتے کہہ سکتے اند تھوڑی آپ کے لئے کیسے راستے نکالے۔

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



READING
Section

دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے کوئی گناہ